

ARCHWILIO EFFAITH GWEITHGAREDDAU BOREOL AR HWYL, LLES A FFOCWS POBL IFANC

Addysg Gorfforol, Chwaraeon a Llythrennedd Corfforol
Physical Education, Sport, and Physical Literacy



Prifysgol Cymru
Y Drindod Dewi Sant
University of Wales
Trinity Saint David

Sara Wyn Evans (2015074)

UWTSD | 2015074

Hoffem ddiolch o galon i'm teulu, ffrindiau a darlithwyr Prifysgol y Drindod Dewi Sant sydd wedi rhoi'r cymorth a'r cefnogaeth di-ddiwedd trwy gydol y traethawd. Diolch i'r cyfranogwyr a'r athrawon am eu cydweithrediad.

Cyflwynir gan:

Sara Wyn Evans

2024

DECLARATION FORM



Master's Degrees by Examination and Dissertation Declaration Form

1. This work has not previously been accepted in substance for any degree and is not being concurrently submitted in candidature for any degree.

Signed: S.W. Evans

Date: 29/03/2024

2. This dissertation is being submitted in partial fulfilment of the requirements for the degree of MA in Physical Education, Sport and Physical Literacy..

Signed: S.W. Evans

Date: 29/03/2024

3. This dissertation is the result of my own independent work / investigation, except where otherwise stated.

Other sources are acknowledged by explicit references. A bibliography is appended.

Signed (candidate): S.W. Evans

Date: 29/03/2024

4. I hereby give consent for my dissertation, if accepted, to be available for photocopying, inter-library loan, and for deposit in the University's digital repository.

Signed (Candidate): S.W. Evans

Date: 29/03/2024

Supervisor's Declaration.

I am satisfied that this work is the result of the student's own efforts.

Signed:

Dated:

CRYNODEB	6
CYFLWYNIAD	7
ADOLYGIAD LLENYDDIAETH	10
GWEITHGAREDD CORFFOROL A FFOCWS	11
GWEITHGAREDD CORFFOROL A HWYLIAU	13
GWEITHGAREDD CORFFOROL A LLES	15
GWEITHGAREDD CORFFOROL A IECHYD MEDDWL	16
YMCHWIL SYDD YN DANGOS EFFAITH GWEITHGAREDD CORFFOROL	16
<i>IOGA</i>	17
<i>BOCSIO</i>	17
<i>CYLCHED</i>	18
<i>DAWNS</i>	19
<i>TRAFODAETHAU BOREOL</i>	20
METHODOLEG	21
DYLUNIAD YR YMCHWIL	22
DULLIAU YMCHWILIO	24
<i>HOLIADURON</i>	24
GRWPiau FFOCWS	33
CYFRANOGWYR A GWEITHDREFN YR YMCHWIL	34
YR YMYRAETH	34
YSTYRIAETHAU MOESEGOL	35
AMSERLEN GWAITH	36
DADANSODDI'R DATA	36
CANLYNIADAU A CHANFYDDIADAU	37
CANFYDDIADAU'R HOLIADURON	38
THEMÂU GRWPiau FFOCWS	43
TRAFODAETH	45
CYMHARU Y GWAHANIAETH O RAN HWYLIAU A FFOCWS YN DILYN GWEITHGAREDD YN Y BORE	46
ARCHWILIO PROFIADAU UNIGOLION O'R SESIYNAU BOREOL A SUT MAE'N BERTHNASOL I'W LLES	49
CANFYDDIEDIG	49

CASGLIAD	51
CYMHARU Y GWAHANIAETH O RAN HWYLIAU A FFOCWS YN DILYN GWEITHGAREDD BOREOL	52
ARCHWILIO PROFIADAU UNIGOLION O'R SESIYNAU BOREOL A SUT MAE'N BERTHNASOL I'W LLES CANFYDDIEDIG	53
RHESTR GYFEIRIADAU	58
TABLAU A FFIGURAU	70
ATODIADAU	71
ATODIAD 1.1: HOLIADUR YR ASTUDIAETH	71
ATODIAD 2.1: CWESTIYNAU GRWP FFOCWS	72
ATODIAD 3.1: LLYTHYR/ TAFLEN WYBODAETH A CHANIATAD RHINI/ GWARCHEIDWAID	73
ATODIAD 4.1: FFURFLEN CANIATAD Y CYFRANOGWYR	74

CRYNODEB

Ymchwilir yr ymchwil hon i effeithiau gweithgareddau boreol, gan gwmpasu ioga, dawns, cylched, bocsio, a sgwrsio ar hwyliau, ffocws, a lles corfforol a meddyliol, gyda ffocws penodol ar eu heffaith ar ddisgyblion ym mlwyddyn saith mewn ysgol Gymraeg. Mae ymchwil wedi dangos y gall cymryd rhan mewn gweithgareddau boreol ddylanwadu'n sylweddol ar hwyliau, ffocws, a lles cyffredinol. Fodd bynnag, mae graddau'r effeithiau hyn yn amrywio ar draws gwahanol fathau o weithgareddau.

Cesglir holiaduron meintiol cyn ac ar ôl gweithgaredd foreol i fesur newidiadau mewn hwyliau, ffocws, a lles yn dilyn pob gweithgaredd, ar draws cyfnod o chwe wythnos. Yn ogystal, cynhaliwyd dau grŵp ffocws ar ôl yr ymyrraeth i gasglu mewnwelediad ansoddol i brofiadau a chanfyddiadau'r disgyblion.

Datgelodd canfyddiadau yr astudiaeth mai bocsio, cylchedau a dawns a gafodd yr effeithiau mwyaf amlwg ar hwyliau, ffocws, a lles cyffredinol y disgyblion a gymerodd ran. Arweiniodd cymryd rhan mewn gweithgareddau dwysedd uchel fel bocsio a chylchedau at welliant sylweddol mewn hwyliau, gyda chyfranogwyr yn adrodd teimladau o wefr a lefelau egni uwch ar ôl gweithgaredd. Mae'r canfyddiad hwn yn gyson â'r ymchwil gan Belløn (2024), sy'n pwysleisio effeithiau gwella hwyliau ymarfer corff dwysedd uchel. Yn yr un modd, daeth dawns i'r amlwg fel gweithgaredd arbennig o effeithiol ar gyfer gwella hwyliau a ffocws. Roedd symudiadau rhythmig a natur fynegiannol dawns yn hwyluso mynegiant emosiynol ac ymgysylltiad meddyliol, gan gyfrannu at ymdeimlad o les a chanolbwyntio gwell ymhlith y disgyblion.

I gloi, mae gweithgareddau boreol fel bocsio, cylchedau, a dawns yn cael effaith sylweddol ar hwyliau, ffocws, a lles cyffredinol disgyblion ym mlwyddyn 7 ysgol yng Nghymru. Er bod ioga a thrafodaethau hefyd yn cynnig buddion ar gyfer iechyd meddwl ac iechyd emosiynol, mae'n ymddangos bod ei effaith yn llai amlwg o'i gymharu. Mae'r canfyddiadau hyn yn tanlinellu pwysigrwydd ymgorffori gweithgareddau amrywiol a diddorol yn nhrefniadau'r bore er mwyn hyrwyddo lles cyfannol unigolion ifanc

ARCHWILIO EFFAITH GWEITHGAREDDAU BOREOL AR HWYL, LLES A FFOCWS POBL IFANC

CYFLWYNIAD

Ers rhai blynyddoedd, mae gwledydd ar draws y byd, yn cynnwys y Deyrnas Unedig, Chile a Bulgaria, wedi datgelu pryder dros llesiant, hwyl a ffocws unigolion ifanc ar draws agweddau gwahanol o fywyd bob dydd. Uwchleuwyd hyn mewn ysgolion cynradd ac uwchradd yn y blynyddoedd diweddaraf. Rhanna GIG (2023) a'r World Health Organisation (2023) eu pryderon am nifer o bobl sydd yn byw ac yn dioddef â lles meddyliol a chorfforol negyddol. At hyn, ychwanegant y sawl sydd yn byw gyda hwyliau negyddol, ac yn methu ffocysu ar yr hyn sydd o'u blaenau. Datgela GIG (2023) fod un ym mhob pum plentyn wedi dioddef o rhyw fath o iechedd meddwl negyddol yn 2023. Ategir hyn gan Tran (2024). Mewn ymchwil diweddar yn seiliedig ar ddata â gasglwyd mewn ysgol Americanaidd, nododd fod un ym mhob pum plentyn yn profi math o salwch yn ystod ei gyfnod yn yr ysgol uwchradd. Canfu adroddiad Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc yn Lloegr yn 2023, fod gan 20.3% o blant 8 i 16 oed anhwylder meddwl tebygol yn 2023 (NHS, 2023). Ers 2022, mae GIG Lloegr wedi cyflwyno tri chant, naw deg wyth o Dimau Cymorth Iechyd Meddwl mewn ysgolion a cholegau i ddarparu cymorth cynnar i bobl ifanc â phroblemau iechedd meddwl ysgafn i gymedrol – gan gwmpasu 35% o ddisgyblion a dysgwyr mewn addysg bellach. Yn seiliedig ar hynny, mae'r cymorth yma yn galluogi tri miliwn o bobl ifanc i gael mynediad angenrheidiol i wella eu salwch. Ynghyd â'r tri miliwn yma, galluogir mynediad i 22,500 o blant ifanc eto i'r dyfodol. Ynghyd â helpu disgyblion, cefnoga'r strategaeth staff i helpu plant i ddelio gyda salwch iechedd meddwl ar lefel ysgol gyfan.

Yn ôl ymchwil Tran (2024), er bod ysgolion yn cyfeirio eu hadnoddau fwy a fwy at iechedd meddwl, a channoedd o filiynau o bunnoedd mewn grantiau'r llywodraeth a ddyrannwyd i ysgolion yn benodol ar gyfer mentrau iechedd meddwl, dim ond tua hanner yr ysgolion cyhoeddus a arolygwyd gan y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ystadegau Addysg sy'n "cytuno'n gymedrol" neu'n "cytuno'n gryf" eu bod yn gallu "darparu gwasanaethau iechedd meddwl yn effeithiol i bob myfyriwr mewn angen".

Yn ogystal, chwaraeodd COVID-19 ran arwyddocaol yn cyflwr iechyd meddwl myfyrwyr â chymhlethu'r mater. Adroddwyd bod mwy nag un o bob tri myfyriwr ar lefel ysgol uwchradd yn profi iechyd meddwl gwael yn ystod y pandemig (Schaeffer, 2022). Crëodd hyn ruthr o blith gwleidyddion i gynnig atebion ar gyfer adferiad ôl-COVID. Yn anffodus, ôl-effaith hyn oedd stigmatiddio cyflwr parhaus iechyd meddwl oedolion ifanc a phlant a'i wneud yn fater hirsefydlog heb gynnig gwir ddatrysiad na ffordd ymlaen arwyddocaol.

Mae lles yn ymwneud â sut rydyn ni'n gwneud a sut rydyn ni'n teimlo am ein bywydau. Mae lles isel wedi'i gysylltu â chyflyrau iechyd meddwl fel iselder a phryder. Gall effeithio ar ein perthynas â theulu a ffrindiau a sut rydym yn teimlo am y byd o'n cwrpas ac yn rhyngweithio ag ef (The Children's Society, 2024). Er bod sicrhau lles bositif ymysg pobl ifanc yn rhywbeth statudol o fewn ysgolion, yn dilyn adroddiad Lywodraeth Cymru (2018), canfyddir mai ond dwy ysgol gynradd a dwy ysgol uwchradd o 90 ysgol uwchradd, yn y Deyrnas Unedig gyfan oedd â pholisïau oedd yn ffocysu'n bennaf ar iechyd meddwl a llesiant y disgyblion. Er mai ychydig iawn o ysgolion oedd yn darparu polisïau iechyd meddwl, roedd yn amlwg o fewn y polisïau cyhoeddedig bod o leiaf 25/45 (56%) o ysgolion cynradd a 20/45 (44%) o ysgolion uwchradd yn darparu rhyw fath o gymorth iechyd meddwl. Roedd hyn naill ai ar ffurf cymorth wedi'i dargedu i ddisgyblion ag anawsterau emosiynol ac ymddygiadol (12 cynradd a 6 uwchradd), cymorth cyffredinol i hybu hunan-barch a gwydnwch disgyblion (8 cynradd a 9 uwchradd), neu gyfuniad o'r ddau (5 cynradd a 5 uwchradd) (Brown, 2018).

Er bod nifer o bobl yn barod i siarad am gyflwr iechyd meddwl personol a chefnogi eraill sydd yn dioddef, ceir ansicrwydd ar sut i gyrchu cymorth a gwella. Dywed Callaghan (2004) fod tystiolaeth hanesyddol yn dangos fod gweithgaredd corfforol yn ffordd effeithiol o frwydro iechyd meddwl a darparu llesiant gwell. Dadleua ymchwilwyr gwahanol, yn cynnwys Bell *et al.*, (2019) a Peluso a Andrade (2005), dros rannu'r pwysigrwydd a'r effeithiau o weithgaredd corfforol ar hybu iechyd meddwl. Ynghyd ag ymchwil Stănescu a Vasile (2014), gwelwyd peth diddordeb ymysg effaith gweithgaredd corfforol ar iechyd meddwl, gyda'r ymchwil yn dadlau bod modd osgoi problemau llesol a iechyd meddwl negyddol trwy gymryd rhan mewn unrhyw fath o weithgaredd corfforol. Eilia Sharma, Madaan a Petty (2006) a Callaghan (2004) yr ymchwil hwn, gan ddweud bod gweithgaredd corfforol yn medru gwella iechyd meddwl

trwy leihau pryder, iselder a hwyliau negyddol, gan wella hunan-barch a gweithrediad gwybyddol. Canfu Haugen, Ommundsen a Seiler (2013) bod gweithgaredd corfforol yn lleddfu symptomau fel hunan-barch isel a diddyfnu cymdeithasol.

Dywed Zubrick *et al.*, (1997) a Glover *et al.*, (1998) bod problemau iechyd meddwl yn ystod llencyndod yn medru effeithio'n sylweddol ar ddatblygiad perthnasoedd cymdeithasol, cyrhaeddiad addysgol, cyflogaeth ddilynol ac effeithio arnynt i'r dyfodol pan yn oedolion. Er hyn, ceir ystod o ymchwil ar effaith gweithgareddau corfforol ynghyd â gweithgareddau nad ydynt yn gorfforol ar lesiant, hwyliau a ffocws (Yeung, 1996; Spitzer a Hollman, 2013; Giri, 2023). Yn dilyn ymchwil dwys, cyfwyd y cwestiwn a ydy hwyliau, ffocws a llesiant bobl ifanc wedi gwella neu ddirywio ers y pandemig. Canfydda Prifysgol Rhydychen (2023) bod iechyd meddwl unigolion ifanc wedi dirywio ers y pandemig, gyda cynnydd o 8.5% mewn achosion iselder i gymharu 0.3% cyn-bandemig.

Cyfyng yw hanes ymchwil blaenorol sydd wedi mynd ati i benodi effaith gweithgareddau boreol ar les, ffocws a hwyl plentyn/ llencyndod, ac oherwydd hynny, mae ceir bwlch yn y llenyddiaeth sydd yn ymchwilio i hyn. Hyderwn a tybiwn bydd ymchwil i'r maes yma o ddiddordeb mawr. Prinder yw ymchwil ar effaith gweithgareddau boreol ar ffocws, hwyl a lles, yn enwedig mewn ysgolion. Y rheswm dros sefydlu mewn ysgol yw i geisio ddarganfod sut mae gweithgaredd boreol yn medru cael effaith ar ddisgyblion, o ran hwyl, ffocws a lles, mewn sefydliad addysgol.

Ffocws yr astudiaeth yma yw i archwilio â oes effaith ar lesiant, hwyl a ffocws unigolion ifanc yn dilyn ystod o weithgareddau boreol. Bydd yr ymchwil yn cyflawni hynny trwy ddefnyddio unigolion ifanc o flwyddyn saith mewn ysgol Gymraeg, ac yn defnyddio pump gweithgaredd gwahanol er mwyn profi effaith posib ar deimladau ac ymddygiad pobl ifanc. Bydd canlyniadau yr ymchwil yma yn cael eu gasglu yn defnyddio dulliau ymchwil cymysg (meintiol ac ansoddol) gan ddefnyddio holiaduron a grwpiau ffocws fel y ddau ddull penodol.

Er mwyn mynd ati i gyflawni'r ymchwil yma, bydd yr ymyrraethau yn canolbwyntio ar ddau gwestiwn ymchwil. Mae'r ddau gwestiwn ymchwil yma wedi'u penodi er mwyn sicrhau bod bob darn o ddata â gasglwyd yn ceisio ateb y cwestiwn ymchwil. Y ddau gwestiwn ymchwil ar gyfer yr astudiaeth hon yw:

1. *Cymharu y gwahaniaeth o ran hwyliau a ffocws yn dilyn gweithgareddau boreol*
2. *Archwilio profiadau unigolion o'r sesiynau boreol a sut mae'n berthnasol i'w lles canfyddiedig*

ADOLYGIAD LLENYDDIAETH

Nod yr adolygiad llenyddiaeth hwn yw archwilio'n feirniadol i'r pwrpas, pŵer a buddion o weithgaredd corfforol er mwyn gallu buddio lles, hwyl a ffocws unigolion ifanc. Ffocws y rhan gyntaf fydd edrych ar fuddion gweithgaredd corfforol ar unigolion ifanc yn gyffredinol. Rhydd hyn fewnwlediad clir o'r buddion, a'u heffaith ar lles, ffocws a hwyl bobl ifanc. Caiff amcanion yr astudiaeth hon eu hateb yn rhan 1 a 2 o'r adolygiad llenyddiaeth. Yn olaf, amlinellir budd gweithgaredd corfforol wrth adfyfrio ar ymchwil blaenorol.

Mae'r ffordd yr ydyn ni'n byw bywyd bob dydd yn gyffredinol yn newid, ac mae'r newid hyn wedi digwydd mewn ysgolion hefyd. Yn dilyn cyfnod clo COVID-19, mae'r ffordd mae pobl ifanc yn ymddwyn, meddwl a theimlo wedi dirywio (Osorio *et al.*, 2022). Adroddodd NHS Lloegr (2020) a MIND (2020), bod cyfraddau iechyd meddwl wedi cynyddu ers 2017. Roedd y cynnydd yma yn amlwg ymhlith bechgyn a merched. O gymharu a hynny, adroddodd bron i draean o bobl ifanc 16-24 oed yn y DU (31%) rywfaint o dystiolaeth o iselder neu bryder yn 2017 i 2018, cynnydd o'r flwyddyn flaenorol (26%) (Mind, 2017). Roedd plant a phobl ifanc ag anhwylder meddwl tebygol yn fwy tebygol o ddweud bod y cyfyngiadau symud wedi gwaethygu eu bywydau (54.1% o bobl ifanc 11 i 16 oed, a 59.0% o bobl 17 i 22 oed), na'r sawl heb fod yn debygol o fod ag anhwylder meddwl; (39.2% a 37.3% yn y drefn honno) (Vizard, Sadler *et al.*, 2020).

Mae hyn yn cydfynd â'r ffordd mae pobl ifanc yn teimlo o ran eu lles a'u hwyliau. Gyda hynny, sylwer fod plant ifanc sydd wedi'i effeithio gyda lles negyddol, gorbryder a hwyliau negyddol yn fwy tebygol o fethu ysgol neu nid yw eu ffocws yn ddigonol er mwyn gallu canolbwyntio ar eu gwersi (Martinelli *et al.*, 2018).

Mae pŵer gweithgaredd corfforol yn medru cael effaith bositif ar unigolion o bob oedran, ond heb amheuaeth, nid oes nifer o unigolion yn deall y pwysigrwydd a'r effaith sydd gan weithgaredd corfforol ar feddylfrwd, hwyl ac ar y corff. Mae'n debygol iawn nad yw ystod eang o boblogaeth y byd yn cwrdd â gofynion gweithgaredd corfforol rhyngwladol, sef 150 munud o weithgarwch dwyster cymedrol yr wythnos neu 75 munud o weithgarwch egniïol yr wythnos (NHS, 2021), ac o ganlyniad, nid ydynt yn profi effaith bositif yma ar y corff.

Ymchwiliwyd yn helaeth i ddifrifoldeb materion iechyd meddwl a rôl gweithgaredd corfforol wrth liniaru symptomau. Mae nifer o astudiaethau wedi amlygu effaith sylweddol cyflyrau iechyd meddwl fel iselder, gorbryder, a straen ar les cyffredinol unigolion (Smith *et al.*, 2018; WHO, 2017). Ar yr un pryd, mae ymchwil wedi dangos y gall cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol rheolaidd leihau symptomau'r cyflyrau hyn yn effeithiol (Harvey *et al.*, 2018; Mammen & Faulkner, 2013). Mae gweithgaredd corfforol wedi'i gysylltu â gwell hwyliau, llai o straen, a gwell gweithrediad gwybyddol (Callaghan *et al.*, 2021; Rebar *et al.*, 2015). Fodd bynnag, mae'r berthynas rhwng gweithgaredd corfforol a chanlyniadau iechyd meddwl yn gymhleth, gyda ffactorau megis dwyster, hyd, a math o weithgaredd yn dylanwadu ar ei effeithiolrwydd (Ashdown-Franks *et al.*, 2020; Schuch *et al.*, 2016). Yn ogystal, mae statws economaidd-gymdeithasol, mynediad at adnoddau, a ffactorau diwylliannol yn chwarae rhan arwyddocaol yng ngallu unigolion i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol a chael mynediad at wasanaethau cymorth iechyd meddwl (Firth *et al.*, 2019; Stubbs *et al.*, 2018). Felly, mae deall y cydadwaith rhwng difrifoldeb iechyd meddwl a gweithgaredd corfforol yn hanfodol ar gyfer datblygu ymyriadau effeithiol a hyrwyddo llesiant cyfannol.

GWEITHGAREDD CORFFOROL A FFOCWS

Er mwyn bod cymunedau, ysgolion a llywodraethau lleol yn medru mynd i'r afael â gwella a datblygu lles, hwyl, a ffocws plant ifanc yn eu cymunedau lleol, mae'n amlwg fod angen archwilio i strategaethau gwahanol er mwyn galluogi hyn. Caiff ffocws ei ddiffinio fel y canolbwyntiad tuag at ymdrech neu dasg, heb golli ffocws. Mae hyn yn amlygu i ffocws disgyblion yn yr ystafell ddosbarth o fewn yr ymchwil hon. Yn dilyn cyfnod yn 2015, datblygodd Hodos (2015) strategaeth â enwir yn *Brain Gym*, ymyrraeth addas at unrhyw oed a gallu. Bellach, caiff *Brain Gym* ei ddefnyddio mewn

80 gwlad gwahanol ar draws y byd ag ôl llwyddiant iddo. Pwrpas *BrainGym International* (2014) yw i ddatblygu cwmwl o weithgareddau sylfaenol yn hybu darllen a deall, ysgrifennu, cyd-drefniant a chanolbwyntio (Hodos, 2015). Datgelodd Ocampo *et al.*, (2017) fod ymyrraeth *BrainGym* wedi dangos cynnydd sylweddol yn lefelau darllen ac ysgrifennu disgyblion Gradd un (ysgol UDA), yn enwedig o ran eglurdeb ond hefyd eu lefel canolbwyntio yn yr ysgol. Amlyga Abduh & Tahar (2018) fod gwahaniaeth sylweddol mewn perfformiad y cof gweithio yn dilyn cyfnod o ymyrraeth *BrainGym*. Dengys tystiolaeth yr ymyrraeth fod pedair wythnos yn amser sylweddol i weld gwahaniaeth yn y ffordd mae'r ymennydd a'r corff yn gweithio (Abduh & Tahar, 2018).

Caiff hyn ei wrthddweud yn ymchwil Watson a Kelso (2014) pan ddatgelant fod angen fwy o amser ar yr ymyrraeth er mwyn gweld canlyniadau sydd yn dangos gwahaniaeth arwyddocaol. Cytuna Vicary *et al.*, (2014) a Sousa (2017) gyda chanfyddiadau Abduh & Tahar (2018) gan nodi bod modd gweithredu yr ymyrraeth mewn ystafell ddosbarth dan arweiniad athro/athrawes sydd wedi darllen a dilyn y canllaw.

Ynghyd â hynny, amlyga ymchwil Anggraini a Dewi (2022) y dylai canran uwch o athrawon ymddiried yn yr ymchwil i *BrainGym* a buddsoddi yn yr ymyrraeth yn ystod y cyfnod clo oherwydd mae'n drosglwyddiadwy o ran ymarferoldeb ac o ran addasrwydd oed. Cysyllta hyn â fframwaith ddamcaniaethol positiffiaeth gyda'r defnydd o holiaduron er mwyn datgan y data i ateb y cwestiwn ymchwil. Byddai'r ymchwil yma wedi elwa yn fwy pe defnyddiwyd fframwaith damcaniaethol pragmataidd, trwy defnyddio dull ymchwil cymysg. Byddai hyn wedi caniatáu lefel uwch o ymchwil, gyda'r gobaith o ddatgelu lefel uwch o wybodaeth ar gyfer ateb y cwestiwn penodol.

Dadansoddodd Watson a Kelso (2014) effeithiolrwydd *BrainGym* ar allu plant ag anableddau datblygiadol. Datgelodd yr ymchwil nad oedd dylanwad clir gan *BrainGym* ac ymgysylltiadau academiaidd y cohort hwn o blant. Gyda hynny, mae'r awduron yn datgelu fod angen ymchwil pellach er mwyn gallu creu'r cysylltiadau rhwng effeithiolrwydd *BrainGym* ar gynyddu ymgysylltiadau academiaidd. Er bod ymchwil Watson a Kelso (2014) yn dangos diffyg gwybodaeth ar effeithiolrwydd *BrainGym*, mae ymchwil Hyatt (2007), Stephenson (2009) a Spaulding, Mostert a Beam (2010) yn datgelu i'r gwrthwyneb. Amlygant fod gan yr ymyrraeth y pŵer i wella meysydd

eang o weithrediad addysgol megis sylw a ffocws yn ogystal â meysydd mwy cul fel darllen, ysgrifennu, mathemateg, a sefyll profion (BGI, 2014).

Mae theori hunan-benderfyniad yn dangos yr hyn sydd yn effeithio hwyl a ffocws unigolion. Seilir theori hunan-benderfyniad ar allu cyflawni ymddygiad trwy gymhelliant cynhenid (cymhellion sy'n ymwneud â phleser a diddordeb), cymhelliant anghynhenid (cymhellion allanol), ac ysgogiad (diffyg cymhelliant) a thrwy ganfod dysgu mewn sefydliad ysgol.

Medir addasu'r theori er mwyn canfod os caiff gweithgaredd corfforol effaith bositif ar gymhelliant unigolion tuag at addysgu mewn sefydliad ysgol. Datgela Cook a Kohl (2013) fod diffyg cymhelliant i gymryd rhan mewn unrhyw fath o weithgaredd corfforol yn gallu cael effaith sylweddol ar weithrediad cymdeithasol, ac yn ddilynol, all cael effaith ar gymhelliant addysgol. Gellir cyplysu ymchwil Cook a Kohl (2013) â fframwaith damcaniaethol positifydd, oherwydd ffocysir ar grwpiau ffocws yn ogystal a chyfweliadau. Gellid cwestiynu a fyddai fframwaith ddamcaniaethol bragmatig yn fwy effeithiol wrth gasglu data meintiol yn ogystal a data ansoddol, er mwyn derbyn mewnwlediad cryfach i'r cwestiwn.

Daeth ymchwil Spengler a Woll (2013) i'r casgliad fod gweithgaredd corfforol yn dangos cydberthynas bositif rhwng iechyd a chyflwr bywyd gwell. Gyda hynny, canfu astudiaeth Spitzer a Hollmann (2013) bod cydberthynas bositif iawn rhwng gweithgaredd corfforol a lleihad mewn pryder ac ymosodedd. Unigolion ym mlwyddyn chwech (10-11 blwydd oed) yn yr Almaen oedd ffocws ymchwil Spitzer a Hollmann (2013). Cadarnhawyd fod gweithgaredd corfforol cyson wedi cynyddu ffocws ac ymddygiad disgyblion yn yr ysgol. Yn dilyn yr ymchwil hon, awgrymon y dylai gweithgaredd corfforol ddigwydd yn fwy cyson mewn ysgolion. Eilir hyn gan Norris *et al.*, (2020) lle dengys ymchwil fod ystod eang o weithgareddau corfforol yn yr ysgol yn unol gyda gwellhad mewn ffitrwydd corfforol ond hefyd cynnydd yn canlyniadau addysgol.

GWEITHGAREDD CORFFOROL A HWYLIAU

Ceir ymchwil eang yn ffocysu ar fanteision gweithgaredd corfforol wrth fynd i'r afael â'r stigma cynyddol sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl, sy'n effeithio unigolion o bob oed ledled y byd. Yn ôl ymchwil statudol MIND (2017), canfuwyd bod un ym mhob pedwar

person ledled y Deyrnas Unedig yn byw dan gysgod iselder neu bryder bob blwyddyn, a phryder MIND yw bod y ffigwr hyn yn mynd i gynyddu i un ym mhob tri.

Ers 2019, mae nifer yr astudiaethau ymchwil a gynhelir i amlygu'r berthynas rhwng gweithgaredd corfforol a hwyliau, yn cynyddu ar gyflymder arwyddocaol. Mae wedi dod i sylw llawer bod COVID-19 wedi cael effaith fawr ar y ffordd y gellir defnyddio gweithgaredd corfforol i gynyddu hwyliau rhywun mewn ffordd gadarnhaol. Serch hynny, cynhyrchwyd astudiaeth gan Peluso a Guerra de Andrade (2005) a amlygodd y cysylltiad arwyddocaol rhwng gweithgaredd corfforol a hwyliau. Amlygodd yr astudiaeth y gellir defnyddio gweithgaredd corfforol fel arf iechyd cyhoeddus i fynd i'r afael â'r argyfwng iechyd meddwl cynyddol, gan gynnwys pryder ac iselder, ac atal afiechydon amrywiol. Fodd bynnag, amlygodd yr astudiaeth hefyd y gall gweithgaredd corfforol hefyd fod yn niweidiol ac yn gysylltiedig â nam ar iechyd meddwl, yn gysylltiedig ag aflonyddwch fel ymarfer corff gormodol a syndrom gor-hyfforddi. Gyda hynny, mae'n bwysig cydnabod bod nifer o gyfnodolion eraill yn portreadu'r dylanwad y gall gweithgaredd corfforol ei gael ar hwyliau, gan chwilio am yr ongl fuddiol.

Fel a soniwyd uchod, mae graddfa'r ymchwil ar y gydberthynas rhwng gweithgaredd corfforol a hwyl yn cynyddu'n sylweddol yn dilyn cyfnod clo COVID-19. Pwrpas ymchwil Zhang *et al.*, (2020) oedd i archwilio effeithiau ynysu cymdeithasol ar lefelau gweithgaredd corfforol a chyflwr hwyliau plant a phobl ifanc ac archwilio'r gydberthynas rhyngddynt o ganlyniad i COVID-19. Defnyddiwyd dau holiadur: *International Physical Activity Questionnaire – Short Form* (IPAQ-SF) a *Profile of Mood States* (POMS) i fesur hwyl unigol yn yr ymchwil. Canfuwyd bod cyn lleied â 23 munud o weithgaredd corfforol wedi cael effaith sylweddol ar hwyl y cyfranogwyr. Serch hyn, profwyd gwahaniaeth sylweddol rhwng canlyniadau'r merched a'r bechgyn, sydd yn ddiddorol iawn. Tystiwyd bod lefel hwyl bechgyn llawer gwaeth na lefel hwyl merched yn dilyn cyfnod o weithgaredd corfforol. Yn ogystal nodwyd bod oedran yn cael dylanwad arwyddocaol ar wahaniaeth mewn hwyl yn dilyn cyfnod o weithgaredd corfforol. Darganfuwyd mai disgyblion naw i deg mlwydd oed a ddangosodd y cynnydd mwyaf yn lefel hwyl cadarnhaol o gymharu â disgyblion wyth i naw mlwydd oed.

GWEITHGAREDD CORFFOROL A LLES

Dadleua nifer sylweddol o ymchwilwyr nad yw diffiniad lles yn glir. Er cynhaliwyd astudiaethau eang ers 2005, gyda phrofion a thystiolaeth gwyddonol, noda Lotan *et al.*, (2005) ni chafwyd diffiniad nac eglurder pellach ar y term. Serch hynny, yn unol ag argymhelliad y World Health Organisation (2023), mae'n bwysig ystyried fod lles yn rhan annatod o ddiffiniad iechyd. Yn ôl WHO, heb les bositif, nid ydy unigolion yn cael eu hystyried yn iach.

Dengys tystiolaeth cynyddol bod pobl sy'n gorfforol weithgar am wynebu llai o risg o ddatblygu iselder, a bod ymyriadau gweithgaredd corfforol yn gysylltiedig â manteision sylweddol i gleifion sydd â ffurfiau ysgafn i gymedrol o iselder yn ogystal â lleihau gorbryder ymhlith plant, pobl ifanc ac oedolion (Martinsen, 2009). Amlyga ymchwil pellach fod gweithgaredd corfforol yr un mor effeithiol â meddyginiaeth a roddwyd gan ddoctoriaid i frwydro yn erbyn gorbryder ac iselder (UT Southwestern Medical Center, 2011). Bodola triniaethau seicolegol a chyffuriau gweddol effeithiol, ac yn y blynyddoedd diwethaf, dengys ymchwil bod gweithgaredd corfforol hefyd yn effeithiol. Er hynny, mae cwestiynau pwysig yn parhau ynglŷn â rôl ymarfer corff wrth ymdrin ag iselder, gan gynnwys pa fath o ymarfer corff sy'n gweithio orau, pa ddwystrer ac amllder, ym mha fformat (unigol neu grŵp), ac ar gyfer pa glaf (Bellón, 2024). Eilir hyn gan Luan *et al.*, (2019) lle cynnigir fod gweithgaredd corfforol hir-dymor yn medru brwydro yn erbyn iselder yn ogystal â lleihau effeithiau gorbryder. Dengys astudiaeth yn Taiwan, China, gan Luan *et al.*, (2019), fod gweithgaredd corfforol wedi lleihau nifer o unigolion oedd yn gorbryderu am sefyllfaoedd gwahanol. Profwyd yn yr astudiaeth dibynadwy hon fod effaith gweithgaredd corfforol ar or-bryder ac iselder yn hollol gredadwy ac mi all ei effeithiolrwydd goddiweddyd meddigyniaeth.

Yn dilyn astudiaeth yn 2019 gan Bell *et al.*, (2019), pwrpas yr astudiaeth oedd i archwilio i'r gydberthynas rhwng gweithgaredd corfforol, lles meddwl a symptomau anhwylder iechyd meddwl mewn glasoed. Amlygodd y grŵp astudiaeth ffocws nad oedd tystiolaeth fod gweithgaredd corfforol yn gysylltiedig gyda lleihad mewn anhwylderau iechyd meddwl. Serch hynny, profwyd bod gan weithgaredd corfforol y gallu i leihau symptomau iechyd meddwl megis pryder ac iselder. Ehenga ymchwil Murphy, Sweeney a McGrane (2020) ar hyn gan nodi fod unigolion yn eu glasoed a gymerodd rhan mewn gweithgaredd corfforol wedi profi dylanwad cadarnhaol ar eu iechyd meddwl. Yn unol â'r astudiaeth hon, amlygodd ymchwil Al-Johani (2021) fod

gwellhad yn lles 95.6% o fenywod a 85.3% o ddynion a berfformiodd gweithgaredd corfforol yn yr astudiaeth.

GWEITHGAREDD CORFFOROL A IECHYD MEDDWL

Mae iechyd meddwl negyddol wedi datblygu yn ran annatod o fywyd beunyddiol gan fod nifer cynyddol o'r boblogaeth yn dioddef (Pindar, 2023). Noda bod 60% o weithwyr yn profi pryder o fewn y gweithle. Dyrennir y ffigwr i 65% yn fenywod a 53% yn ddynion (Pindar, 2023). Caiff hyn ei amlygu a'i uwchleuo yn data Census 2021. Amlygwyd yn Haf 2021 bod un ym mhob chwe oedolyn yn honi eu bod yn dioddef ag iselder. Yn ogystal, nodir bod un ym mhob tri menyw rhwng 16-29 yn profi iselder ar ryw gyfnod yn eu bywydau (Leach, 2021).

Dengys nifer o astudiaethau blaenorol bod gweithgaredd corfforol amrywiol yn magu hyder. Amlygodd astudiaeth Mousavi-Gilani a Dashipour (2017) bod sgôr gyfartalog hunan-barch yn arwyddocaol cyn ymyrraeth. Cynyddodd hwn yn sylweddol yn y grŵp arbrol. Cwblhawyd yr arbrawf ar wyth-deg-pedwar o ddynion oedd yn fyfyrwyr meddygol mewn prifysgol yn Iran. Amlygodd yr ymchwil fod gweithgaredd corfforol aerobig yn dangos cynnydd sylweddol yn hyder, ac yn bennaf hunan-hyder. Yn unol â'r ymchwil hwn dangosodd canfyddiadau ymyrraeth Liu, Wu a Ming (2015) fod ymrwymiad i weithgaredd corfforol yn hybu hunangysyniad a hunan-werth ymhlith plant a phobl ifanc. Ymhellach, profwyd bod lleoliad yn arwyddocaol gydag ymyrraeth yn campfa ysgol o gymharu â lleoliadau eraill yn dangos cydberthynas cryfach â hyder a hunan-werth. Canfydda'r ymchwil bod gweithgaredd corfforol wedi cael effaith cadarnhaol ar hyder gyda data yr astudiaeth yn dangos fod yr hap-dreial rheoledig wedi profi datblygiad o 95% yn hyder y cyfranogwyr.

Ymchwil sydd yn dangos effaith gweithgaredd corfforol

Mae ystod eang o ymchwil wedi'i gynnal i edrych ar pa weithgaredd corfforol penodol a gaiff effaith positif neu negyddol ar hwyl, ffocws a lles unigolyn. Dengys ymchwil Ahmed, Sadeea a Hassan (2020) fod gweithgaredd corfforol yn hanfodol er mwyn gallu byw bywyd iach ac egniol. Gyda hynny, cadarnhaodd Mckenzie a Lounsbery (2014), fod gan bob un y cyfle i fod yn weithgar pe bai ganddynt fynediad i addysg. Dywed Ratey (2008) fod gweithgaredd corfforol yn gwella dysgu ar dair lefel. Yn gyntaf, mae'n gwneud y gorau o feddylfryd i wella bywiogrwydd, sylw a chymhelliant;

yn ail, mae'n paratoi ac yn annog celloedd nerfol i glymu at ei gilydd, sef y sail gellog ar gyfer logio gwybodaeth newydd; ac yn olaf, mae'n sbarduno datblygiad celloedd nerfol newydd o fôn-gelloedd yn yr hipocampws (t. 53).

Mae ymchwil wedi dangos effaith cadarnhaol gweithgaredd corfforol ar unigolion. Dewisiwyd pum weithgaredd gwahanol ar gyfer yr ymchwil hon; ioga, bocsio, cylched, dawns a thrafodaethau.

Ioga

Yn 2022, ymchwiliodd Dos (2022) i effaith ioga ar ffocws a chyflawniad academiaidd unigolion. I'r grŵp arbrofol, rhoddwyd modiwl ioga yn cynnwys asanas, pranayama, myfyrdod, a rhaglen cyfeiriadedd gwerth saith wythnos, a gynhaliwyd bob bore am awr. Dengys y canlyniadau bod y myfyrwyr a oedd yn ymarfer ioga wedi perfformio'n well na'u cyfoedion yn yr ystafell ddosbarth. Amlyga'r astudiaeth bod myfyrwyr straen isel wedi perfformio'n well na myfyrwyr straen uchel, gan brofi bod straen yn cael effaith ar berfformiad myfyrwyr.

Dadleua ymchwil Büssing *et al.*, (2012) fod prinder ymchwil o ran effaith ioga, ond cyhoedda fod ioga yn medru cynyddu hunan-ffeithiolrwydd, yn ogystal â lleihau teimladau o bryder. Er gwaethaf bodolaeth corff cynyddol o astudiaethau ymchwil clinigol a rhai adolygiadau systematig ar effeithiau therapiwtig ioga, erys diffyg tystiolaeth gadarn ynghylch ei berthnasedd clinigol i lawer o symptomau a chyflyrau meddygol. Ar gyfer llawer o gyflyrau penodol, mae'r dystiolaeth yn parhau i fod yn anghyson gyda sawl astudiaeth yn nodi effeithiau cadarnhaol ymyrraethau ioga, gydag astudiaethau eraill heb fod yn eglur. Mewn rhai achosion, gall yr anghysondebau hyn ddeillio o wahaniaethau rhwng poblogaethau'r astudiaeth (e.e., oedran, rhyw, a statws iechyd), manylion yr ymyriadau ioga, a chyfraddau dilynol.

Gan fod yr ymyrraeth o'r prosiect hwn yn edrych ar effaith gweithgareddau boreol ar ffocws, hwyl a lles, penderfynwyd defnyddio ioga fel un gweithgaredd. Er bod ymchwil Dos (2022) yn dangos fod ioga wedi gwella safon academiaidd y cyfranogwyr, a bod Büssing *et al.*, (2012) yn dadlau fod prinder ymchwil, yr hyn all fod yn diddorol yw, a fyddai cymryd rhan mewn ioga am hanner yr amser yn dangos yr un effaith.

Bocsio

Yn wahanol i ioga ac ymchwil Dos (2022), penderfynodd Bozdarav *et al.*, (2022) ymchwilio i effeithiolrwydd bocsio fel ymyrraeth i frwydro am les meddyliol positif.

Casglon y canfyddiadau hyn o ddarllen cant astudiaeth ymchwil gwahanol ar Google. Darllenon 28 a'u dadansoddi. Canfyddodd yr awduron fod bocsio mewn ffordd HIIT (High Intensity Interval Training) wedi dangos effaith positif ar unigolion â lles isel a amlygu gwellhad mewn hwyl unigolion yn dilyn yr ymarfer. Hona'r ymchwil fod bocsio wedi profi gwelliannau nodedig o ran lleihau straen, hunan-barch, hwyliau a ffocws, a bod ymyrraeth o 30 munud o baffio dau i pedair gwaith yr wythnos wedi gallu arwain at y gwelliannau yma dros cyfnod o chwech wythnos ar gyfartaledd.

Eilia Hefferon *et al.*, (2013) y canfyddiad gyda'i hymchwil yn amlygu fod ymarferion *Boxercise* yn arddangos ôl-ffaith positif iawn ar les a ffocws unigolion. Roedd yr ymchwil hwn yn seiliedig ar raglen 6 wythnos, yn edrych yn bennaf ar *Boxercise*. Roedd yr astudiaeth yn cynnwys un grŵp ffocws cyn-ymyrraeth (grŵp ffocws) (n = 8) ac un grŵp ffocws ôl-ymyrraeth (n = 4), gan ddefnyddio dadansoddiad thematig anwythol i asesu cymhellion, disgwyliadau a phrofiadau *Boxercise*. Canfyddiad yr ymchwil oedd bod gan *Boxercise* y gallu i gynnal a chynyddu ffocws unigolion, ond hefyd i gynyddu ffocws a chymhelliant unigolion mewn senarios gwahanol o fewn bywyd. Defnyddia astudiaeth Hefferon *et al.*, (2013) grwpiau ffocws er mwyn gallu casglu data sydd yn fath o dull ansoddol. Gyda hynny mewn golwg, gellir cysylltu yr ymchwil hwn gyda fframwaith damcaniaethol pragmatig.

Er bod ymchwil Bozdarav *et al.*, (2022) yn honi bod bocsio yn medru dangos effeithiau positif, defnyddiwyd yr ymyrraeth ar unigolion â lles isel ar gychwyn yr astudiaeth, ac o ganlyniad gwelwyd gwelliant. Er nad yw hyn yn berthnasol ar gyfer y priosect hwn, yn nhermau lles isel ar gychwyn astudiaeth, mae canfyddiadau ymchwil Bozdarav *et al.*, (2022) a Hefferon *et al.*, (2013) yn caniatáu gwerth bocsio ar gyfer gwella lles a ffocws. Dengys ddau astudiaeth ymchwil fod effeithiolrwydd a gwerth bocsio yn gwarantu sylw yn y priosect hwn fel un o'r gweithgareddau boreol.

Cylched

Ynghyd ag ymarferion corfforol aerobig megis *Boxercise*, darganfuwyd yn ymchwil Netz a Lidor (2010) fod ymarferion aerobig, yn cynnwys dawns, nofio a chylched, wedi profi effeithiau cadarnhaol. Roedd 147 o fenywod yn rhan o'r astudiaeth a chanfydduwyd fod gweithgareddau o ymdrech isel, ystyriol yn ogystal â gweithgareddau aerobig yn gwella hwyliau mewn un sesiwn unigol o weithgaredd corfforol. Serch hynny, dengys ymarferion aerobig megis cylched yn fwy effeithiol yn gwella hwyl o gymharu a dawns yn ôl cyfranogwyr yr astudiaeth. Ynghyd â'r

astudiaeth hon, gwelwyd yn astudiaeth Rocheleau, Webster *et al.*, (2004) fod gweithgaredd corfforol fel cylched yn cael fwy o effaith ar hwyl menywod o gymharu â dynion. Roedd yr astudiaeth gan Rocheleau, Webster *et al.*, (2004) yn cynnwys asesiadau hwyl cyn ac ar ôl ymarfer, ac yn seiliedig ar ymarferion cardiofasgiwlaidd sef ymarferion aerobig. Wrth ddarllen astudiaeth Rocheleau, Webster *et al.*, (2004), ystyrir bod modd cysylltu hwn â fframwaith damcaniaethol pragmatig ac epistemoleg gan ei fod yn defnyddio cyfuniad o ddulliau ymchwil er mwyn ategu at gasgliad o ddata. Y fframwaith damcaniaethol hwn yw'r un mwyaf effeithiol ar gyfer yr ymchwil hwn gan ganiatau ehangiad o gasgliad data.

Amcangyfrifa Posner, Polanczyk a Sonuga-Barke (2020) bod nifer yr achosion o Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywioigrwydd (ADHD) mewn oedolion yn 3% i 4%, gyda chymhareb gwrywaidd-i-benywaidd o tua 3:1. Ymchwiliodd Silva *et al.*, (2015) i effaith gweithgaredd corfforol, yn cynnwys cylched, ar lefel ffocws unigolion ag ADHD. Pwrpas yr ymchwil oedd canfod effaith pum munud o redeg a pump munud o orffwys, mewn ffurf cylched, ar ffocws unigolion gan fesur lefel canolbwyntio wrth chwarae gemau cyfrifiadur. Roedd gan yr ymchwil dau ddeg wyth o gyfranogwyr; un deg pedwar o rheini gyda ADHD a 14 heb ADHD. Dangosodd y grwpiau o wirfoddolwyr ag ADHD a berfformiodd gweithgaredd corfforol (5 munud o redeg) berfformiad gwell ar gyfer y tasgau dan sylw gyda gwahaniaeth o 30.52% o gymharu â'r gwirfoddolwyr ag ADHD na berfformiodd yr ymarfer. Dengys yr astudiaeth bod gweithgaredd corfforol mor fyr â pum munud o redeg yn gwella sylw a ffocws plant ag ADHD a chefnogi eu perfformiad academiaidd yn yr ysgol.

Mae prinder ymchwil wedi'i gwblhau ar effaith cylched boreol ar les, ffocws a hwyl, ac o ganlyniad mae bwlch yn y llenyddiaeth o ran effeithiau cadarnhaol ymarferion cylched. Mae canfyddiadau ymchwil Webster *et al.*, (2004) a Silva *et al.*, (2015) yn dangos effeithiolrwydd y dull, ac o ganlyniad, dangoswyd canlyniadau cadarnhaol. Wrth gynnwys cylched fel un o'r gweithgareddau boreol yn yr astudiaeth, bydd y cyfranogwyr yn elwa wrth weld bod cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol o fewn a thu hwnt i furiau'r ysgol yn dangos pwrpas gwahanol i'r weithgaredd.

Dawns

Ynghyd â'r astudiaethau uchod sydd wedi dangos gwellhad mewn amryw o wahanol agweddau, yn 2001, canfyddodd Lane a Lovejoy (2001) effaith dawn ar ehangu lles a hwyl unigolion. Roedd yr astudiaeth yn cynnwys ymyrraeth ar draws ystod o tair

mis. Pwrpas yr ymchwili oedd edrych ar effaith posib dosbarthiadau dawnys aerobig ar hwyl. Roedd wyth deg unigolyn (oedd yn ymarfer yn gorfforol yn reolaidd) yn rhan o'r astudiaeth, ac roedd rhaid i bob un gwblhau holiadur un deg pump munud o flaen llaw ac wedi'r dosbarth dawnys. Yn dilyn yr astudiaeth, daeth Lane a Lovejoy (2001) i'r casgliad fod dosbarthiadau dawnys aerobig wedi bod yn llwyddiannus wrth gynyddu hwyl bositif ymysg yr unigolion.

Dangosodd Anderson a Kennedy *et al.*, (2014) ganlyniadau tebyg iawn er mwyn ehangu dilysrwydd y ddwy astudiaeth uchod. Canfu Anderson a Kennedy *et al.*, (2014) fod therapi dawnys a symudedd wedi gwella lles a hwyl unigolion ar draws astudiaeth o pedwar chant a dau o unigolion, rhwng 14 a 21 oed. Roedd yna ofn i'r cyfranogwyr i gwblhau holiadur – Fast Assessment of Children's Emotions.

Dangosodd casgliadau Zajenkowski, Jankowski a Kolata (2015) fod 105 o unigolion wedi cydnabod bod dawnys wedi effeithio arnyn nhw mewn ffordd bositif ac wedi gwella eu hwyl a'u lles yn dilyn y sesiynau. Serch hynny, canfydda yr astudiaeth hon fod sesiynau dawnys adloniadol wedi gwella hwyl yn fwy na sesiynau dawnys oedd yn cynnwys elfen o gystadleuaeth. Mae'n amlwg o'r dair astudiaeth uchod fod gan dawnys y gallu i ehangu hwyl a lles unigolion.

Gwelwyd tebygolrwydd cryf rhwng astudiaeth Lane a Lovejoy (2001) ac ymyrraeth y prosiect hwn. Defnyddia Lane a Lovejoy (2001) holiaduron i ganfod effaith dawnys ar lles a hwyl unigolion. Felly'r prosiect hwn. Defnyddir holiaduron cyn dechrau'r weithgaredd, ac yn syth wedi'r weithgaredd. Mae gwerth yr astudiaeth hon yn berthnasol i'r prosiect hwn gan fod y defnydd o holiaduron wedi dangos effaith cadarnhaol dawnys. At ei gilydd, mae'r ymchwili yn dangos bod dawnys fel un o'r gweithgareddau boreol yn gwella a chodi hwyliau a lles er nid boreau yn benodol oedd ffocws ymchwili pob astudiaeth. Byddai y plant/ cyfranogwyr yn elwa o gymryd rhan mewn dawnys di-gystadleuol o gymharu â dawnys cystadleuol (Zajenkowski, Jankowski a Kolata, 2015).

Trafodaethau boreol

Ers rhai blynyddoedd, mae stigma wedi bod ymysg iechydd meddwl, gyda nifer iawn o bobl yn gweld hi'n annodd siarad am y pwnc. Amlyga ymchwili MIND (2023) bod bron i dau-ddeg miliwn o oedolion braidd yn siarad am eu iechydd meddwl, ac amcangyfrifa

MIND fod hyn yn mynd i waethugu gyda costau byw yn cynyddu. Dangosodd Giri (2023) bod sgiliau cyfathrebu yn medru arwain a datblygu hapusrwydd, hwyliau a llesiant a gellid eu defnyddio i wneud gworthiau yn ein bywydau. Ystyria hyn yn hwb i fodau dynol i wneud bywyd yn haws. O ran cyfathrebu, caiff pob gair a siaredir gennym ei ddehongli gan eraill, a chyrchir ystyr a chanfyddiadau eu creu (Giri, 2023).

Dangosodd ymchwil Heinrich *et al.*, (2016) fod cyfathrebu a thrafodaethau effeithiol yn holl bwysig ar gyfer llesiant a safon hwyliau. Datgelodd yr ymchwil fod anghysurdeb a rhwystredigaeth yn safon cyfathrebu a thrafodaethau yn gallu arwain at bobl yn tynnu ôl neu osgoi sefyllfaoedd cymdeithasol, sydd yn eu tro, yn lleihau profiadau unigolion ac arwain at unigolion llai egnïol neu'n fwy segur (Heinrich, Gagne, Viljanen *et al.*, 2016). Mae hyn yn effeithio'n fawr ar lesiant, sydd yn dangos y pwysigrwydd ac effeithiolrwydd a gaiff trafodaethau ar lesiant a hwyl.

Er bod ymchwil uchod yn dangos effaith gweithgareddau fel dawns, ioga a thrafodaethau, ceir prinder ymchwil a llenyddiaeth ar eu heffaith o ran amseriad boed yn foreol neu unrhyw adeg arall o'r dydd. Byddai ymchwilio ymhellach i hyn yn fanteisiol ac yn fuddiol.

Felly, pwrpas yr ymchwil yma yw i ddarganfod a oes gan gweithgareddau boreol, yn cynnwys ioga, bocsio, cylched, dawns a thrafodaethau, effaith ar les, hwyl a ffocws unigolion ifanc. Caiff hyn i'w ddarganfod trwy ddefnyddio holiaduron a grwpiau ffocws gyda unigolion o flwyddyn saith (11-12 blwydd oed).

METHODOLEG

Gosodwyd yr ymchwil yma o safbwynt ontolegol sydd yn canolbwyntio ar y ffordd mae pobl yn gweld y byd. Caiff safbwynt ontolegol i'w ddiffinio fel "understanding the world as it is from subjective experiences of individuals" (Thomas, 2010, t.296). Pwrpas y safbwynt yma yw i dderbyn mewnwlediad o sut mae unigolion yn ymdopi ac yn gweld y byd, gyda rhesymeg o'u profiadau. Ar gyfer yr ymchwil hon, y safbwynt ontolegol â gymerwyd i gwblhau yr astudiaeth oedd safbwynt pragmataidd. Cyfuniad o safbwynt positifiaeth, sydd yn edrych ar un ateb clir, ac hefyd safbwynt deongliadol sydd yn edrych ar brofiadau a'r rheswm tu ôl y profiadau yw hyn. Safbwynt pragmataidd oedd y safbwynt gorau ar gyfer yr ymchwiliad yma oherwydd roedd yr ymchwil yn defnyddio cyfuniad o dulliau cymysg, yn benodol, holiaduron a grwpiau ffocws. Yn dilyn

ymchwilio i waith blaenorol, gwelwyd nifer fawr o fanteision dros ddefnyddio safbwynt pragmataidd, yn cynnwys ymchwil Saunders *et al.*, (2012) sy'n nodi bod pobl yn gwneud gwahanol ragdybiaethau am realiti yn seiliedig ar eu profiadau a'u rhagdybiaethau. Dengys nifer o ymchwilwyr gwahanol, yn cynnwys Morgan (2014), Yardley & Bishop (2008) a Bryman (2006), effeithiolrwydd defnyddio safbwynt pragmataidd, a'i fod yn cynnig ymagwedd gynyddol boblogaidd at heriau athronyddol ymchwil dulliau cymysg.

Un dehongliad o bragmatiaeth ar gyfer ymchwil dulliau cymysg yw gofyn yw'r wybodaeth a gynhyrchir gan ymchwil yn cynrychioli gwir realiti. Diffinir pragmatiaeth felly gan nifer o ymchwilwyr, ond noda Yardley and Bishop (2008) bod pragmatiaeth yn ffordd o gyfoethogi barn person.

Dyluniad yr Ymchwil

Pwrpas yr ymchwil hwn oedd i archwilio effaith gweithgaredd corfforol ar les, hwyl a ffocws. Er mwyn mynd i'r afael a'r cwestiwn ymchwil, roedd yr ymchwil hon wedi'i rhannu i ddau gam. Gan fod yr ymchwil yma wedi'i gwblhau mewn dau gam, fe'i ddyluniwyd yn ddilyniannol, oherwydd cwblhawyd un rhan o strategaeth ymchwil yn gyntaf, yna'r rhan arall yn syth wedyn, er eu bod ar wahan. Yn y cam cyntaf, defnyddir holiaduron yn ddyddiol i gasglu data ar draws chwe wythnos. Yn dilyn y cam cyntaf o chwe wythnos, dilynwyd gyda'r ail gam ymchwil sef cyfweiliadau trwy grwpiau ffocws.



Defnyddiwyd dulliau ymchwilio cymysg ar gyfer yr ymchwiliad yma, sef, dull ansoddol a meintiol. O ganlyniad, cafwyd ystod o ddata i ddadansoddi. Sicrhawyd felly prosiect ymchwil sy'n ychydig mwy cadarn i ymateb yn lled-hyderus i'r cwestiwn ymchwil. Trwy ddefnyddio y dull ymchwil cymysg, galluogir mewnwlediad dyfnach i ddarganfod ateb i'r cwestiwn ymchwil sef; Ydy gweithgaredd corfforol yn gallu cael effaith ar les, ffocws a hwyl?

Defnyddiwyd dull a fframwaith damcaniaethol ffenomenolegol i wireddu'r uchod gan ddeall sut mae unigolion yn profi'r byd. Mae dulliau ffenomenolegol yn arbennig o effeithiol wrth ddod â phrofiadau a chanfyddiadau unigolion o'u safbwyntiau eu hunain i'r amlwg (Heidegger, 2005, t.1). Fel y nodwyd gan Newby (2010) a Neubauer, Witkop a Varpio (2019), mae dilyn persbectif ffenomenolegol yn cynnwys disgrifio, adrodd a myfyrio sydd yn gallu gwella'r hyn sy'n hysbys a'n amlwg eisoes.

Mewn gwrthgyferbyniad, defnyddiwyd dull meintiol i gasglu mwy o ddata. Defnyddir holiaduron fel y brif ffordd o gasglu data er mwyn ennyn dealltwriaeth a gwybodaeth bellach am sut mae gweithgaredd corfforol yn medru effeithio bywyd a iechyd meddwl

unigolion mewn ffordd bositif, gan edrych yn bennaf ar ffocws, lles ac hwyl cyn ac yn dilyn cyfnod o fod yn actif. Er mwyn gallu ennill gwybodaeth a dealltwriaeth o safon uwch, yn seiliedig ar y cyfranogwyr sydd yn rhan o'r astudiaeth yma, creüwyd holiadur o'r newydd yn defnyddio ymchwil blaenorol i gynllunio'r cwestiynau.

Dewisiwyd dull ymchwil cymysg oherwydd dyma'r dull mwyaf buddiol yn cynnig amrediad ehangach o atebion ar gyfer yr ymchwil fel bod y cwestiwn ymchwil wedi'i hateb. Mae defnyddio dulliau cymysg i ymchwilio wedi dangos manteision ac anfanteision. Amlyga Alise a Teddlie (2010) fod defnyddio dull ymchwil cymysg yn gallu arwain at ganlyniadau mwy cadarn, yn llywio cynllunio, gweithredu, gwerthuso a monitro ymyrraethau. Yn ogystal ag ymchwil Alise a Teddlie (2010), profodd Malina, Nørreklit, a Selto, (2011) bod y defnydd o ddulliau cymysg ar gyfer ymchwil oedd yn darparu'r cyfleoedd gorau i ateb cwestiwn ymchwil.

Roedd defnyddio methodoleg o ddulliau cymysg yn fantais ar gyfer yr ymchwil yma oherwydd byddai defnyddio un math o ddull heb fod yn ddigonol i ddarganfod ateb i'r cwestiwn.

Dulliau Ymchwilio

Holiaduron

Mae ymchwil cynhwysfawr gan Gillham (2015) wedi dangos bod defnyddio holiaduron er mwyn casglu data yn lleihau bias, caniatáu preifatrwydd y cyfranogwyr ac hefyd yn caniatáu cyfranogwyr i lenwi'r holiaduron ar amser sy'n gyfleus iddynt. Serch hynny, ar gyfer yr astudiaeth hon, disgwylir i gyfranogwyr lenwi'r holiaduron yn syth cyn y gweithgaredd, ac yn syth yn dilyn y weithgaredd er mwyn sicrhau data dilys. Dengys ymchwil Woolf ac Edwards (2021) bod dull o gyflwyno holiaduron yn medru effeithio ar safon ymatebion. Felly mae'n holl bwysig bod geirfa yr holiadur yn eglur i bob oed, a bod esboniadau llafar ar gael er mwyn sicrhau dealltwriaeth clir. Awgryma ymchwil Edwards *et al.*, (2009) fod cyflwyno holiadur i'r cyfranogwyr o flaen llaw yn sicrhau cysondeb a statws yr atebion gan gyfranogwyr. Mae strwythur atebion aml ddewis caeedig yr holiadur yn cywain tystiolaeth cydnabyddedig y gellir ei gymharu â data eang arall ond hefyd yn caniatáu nifer uchel o gyfranogwyr mewn amser byr. Mae'n bwysig ystyried fod ymatebion â rhywfaint o ragfarn, ac felly, angen trin data yn unol â hynny.

Roedd hi'n bwysig dylunio cwestiynau addas ar gyfer yr oeddrannau oedd yn cymryd rhan yn yr ymchwili, gan sicrhau nad fyddent yn effeithio arnynt yn feddyliol. Wrth ymchwilio, canfuwyd holiaduron â chwestiynau anaddas ar gyfer cyfranogwyr yr astudiaeth, er enghraifft "Mood and Feelings Questionnaire (MFQ)" (Angold a Costello, 1987). Felly, rhaid oedd llunio holiadur pwrpasol at yr astudiaeth.

Cynllunir yr holiadur i sicrhau addasrwydd ar gyfer y grwp oedran o gyfranogwyr. Caiff y lluniadau i'w gyfrifo yn seiliedig ar sut oedd y cyfranogwyr yn teimlo ar yr adeg hynny, yn cynnwys cyn ac ar ôl y weithgaredd. Nodwyd y lluniadau yn seiliedig ar Graddfa Likert. Cwblhawyd hynny yn syth cyn y weithgaredd, ac yna syth ar ôl y weithgaredd boreol. Cyfrifir holl lluniadau yn erbyn Graddfa Likert, fel a nodwyd isod, a phob lluniad yn cael ei gyfrifo yn yr un ffordd. Mi fydd hyn yn galluogi dadansoddiad data yn defnyddio prawf ANOVA yn SPSS, yn ogystal â dadansoddiad i gyfrifo newidiad cymedrig o ganlyniad i weithgaredd corfforol. Ymatebir mwynhad, ffocws, pryder, cymhelliant a lles er enghraifft yn yr un ffordd a'i gilydd yn defnyddio graddfa Likert. Atebir y cwestiynau ar ffurf Graddfa Likert, lle roedd *Cytuno'n gryf yn pump*, *Cytuno'n pedwar*, *Cytuno i raddau yn tri*, *Ddim yn cytuno na'n anghytuno yn dau*, *Anghytuno yn un*, *Anghytuno'n gryf yn sero*. Dewisiwyd y ffurf yma oherwydd ei fod yn rhwydd i ddeall gan y cyfranogwyr, ond hefyd yn caniatáu dadansoddiad manwl gan ddefnyddio SPSS, fersiwn 29. Atodir yr holiadur yn yr atodiadau fel Atodiad 1.1. Rheswm arall dros defnyddio Graddfa Likert i gyfranogwyr cynnig ymateb i'r cwestiynau, gan gyfeirio at tabl 1.1, gwelir fod ymchwili blaenorol wedi dangos ymatebion a chlrdeb bositif yn dilyn y fath yma o ymatebion. Gan ystyried Graddfa Likert, mae'n ffordd clir i ddeall, ac hefyd yn cynnig pum ateb gwahanol, yn dibynu ar pa ateb oedd yn cyfateb i'w teimladau nhw.

Ystyriwyd geiriad a dyfnder y cwestiynau wrth lunio'r holiadur a thalwyd sylw i holiaduron yn perthyn i chwe astudiaeth wrth ddylunio'r cwestiynau. Pwrpas yr holiadur oedd ceisio darganfod sut mae gweithgaredd corfforol yn effeithio ar hwyliau, ffocws a lles cyn ac ar ôl gweithgaredd boreol. Defnyddiwyd yr un set o gwestiynau ar gyfer yr holiadur a weinyddwyd cyn ac ar ôl y gweithgaredd, er mwyn canfod gwahaniaethau a thebygolrwydd. Gyda hyn mewn golwg, roedd rhaid cymryd i ystyriaeth beth oedd pwrpas y cwestiynau, a beth oedd bwriad y cwestiynau ar gyfer y data. Seiliwyd y cwestiynau ar y chwe ffynhonnell canlynol.

Tabl 1.1 – Tabl yn dangos dadansoddiad o holiaduron

Dyfyniad	Teitl o'r holiadur defnyddir yn yr ymchwil	Adolygiad o'r holiadur	Disgrifiad
Legey, Aquino <i>et al.</i> , (2017)	Profile of Mood States State-Trait Anxiety Inventories The Baecke Habitual Physic	Roedd ymchwil Legey, Aquino et al., (2017) wedi defnyddio tri gwahanol holiadur er mwyn mynd ati i ateb y cwestiwn ymchwil, sef archwilio'r effaith o weithgaredd corfforol ar hwyl a lles. Wrth edrych ar bwrpas fy holiadur, gwelwyd nad oedd holiadur 'The Baecke Habitual Physical Activity and Quality of Life', yn berthnasol ar gyfer yr ymchwil hwn, ond roedd y ddau holiadur arall a ddefnyddiwyd yn cynnwys cwestiynau addas. Cynhwysa holiadur 'State-Trait Anxiety Inventories' gwestiynau addas ar gyfer fy holiadur i, megis "I am relaxed", ac "I am tense". Roedd holiadur 'Profile of Mood States', yn cynnwys rhestr o eiriau disgrifiadol i'w hystyried oedd yn addas i'w defnyddio yn fy holiadur i. Byddai modd arall-eirio'r cwestiynau wrth greu holiadur mwy perthnasol i bobl ifanc.	Gan ddadansoddi y tair holiadur yn yr astudiaeth hon, canfyddir fod y ffordd caiff y cwestiynau ei hateb ar ffurf Likert Scale. Gan ddadansoddi holiadur 'State-Trait Anxiety Inventories', defnyddir ac arall-eirir rhai cwestiynau yn cynnwys "I feel self-confident" ac "I am tense". Roedd rhai cwestiynau yn anaddas ar gyfer holiadur yr ymyrraeth hon, gan gynnwys "I have disturbing thoughts". Dangosodd holiadur 'Mood State' cwestiynau addas ar gyfer yr ymyrraeth gan gynnwys geiriau fel "tense", "active", "cheerful", "anxious", sydd yn caniatáu defnydd o eiriau tebyg yn holiadur yr ymyrraeth hon. Gan ystyried holiadur 'The Baecke Habitual Physical Activity and Quality of Life', dadansoddwyd fod cwestiynau yn yr holiadur gall fod o ddefnydd i holiadur yr ymyrraeth, wedi'i arall-eirio yn

			cynnwys oriau o weithgaredd corfforol a wneir bob wythnos. Dadansoddwyd pob holiadur, a gwelir fod y tair holiadur yn defnyddio yr un ffordd o fesur, sef ar ffurf Graddfa Likert, gydag pob holiadur yn defnyddio 0 neu 1 fel anhebygol/ anghytuno a 4 neu 5 fel cytuno'n gryf. Canfyddir o'r canlyniadau y perthynas rhwng ymatebion yr holiaduron â phryder, hwyl a ansawdd bywyd. Dangosodd y canlyniadau cydberthnasau phositif a negyddol.
Schmitz, G a Rowbotham, M (2013)	Teacher Self-Efficacy Scale (TSE) wedi'i ddatblygu o Student Self-Efficacy Scale (SSE)	Cynhwysa'r holiadur yma gwestiynau addas oedd i'w defnyddio yn holiadur yr astudiaeth hon, gyda chwestiynau yn olrhain ffocws unigolion yn dilyn gweithgaredd fel, "Even if I get distracted in class, I am confident that I can continue to learn well." Heb os hynny, roedd ambell gwestiwn yn yr holiadur yma heb fod yn berthnasol i'r astudiaeth hon.	Gan ddefnyddio un holiadur i gryfhau holiadur arall, a wneir gan Schmitz a Rowbotham (2013), dengys fod cwestiynau yn medru cael ei arall-eirio yn dibynnu ar oed a phwy yw'r cyfranogwyr. Yn holiadur 'Teacher Self Efficacy' defnyddir cwestiynau fel 'How much can you do to motivate students who show low interest in school' ac hefyd 'How much can you do to help your students value learning?'. Yn unol a'r

			holiadur hon, defnyddir 'Student Self-Efficacy' cwestiynau tebyg, ond wedi'i arall-eirio, gan gynnwys 'Even if I get distracted in class, I am confident that I can continue to learn well' a 'I am confident in my ability to learn, even if I am having a bad day.' Defnyddir system sgorio Graddfa Likert ar gyfer ymatebion yr holiaduron, gan ddefnyddio 1 – not at all true, 2 – hardly true, 3 – moderately true, 4 – exactly true. Gwelir mae y ffordd yma o ddadansoddi'r ymatebion y ffordd gorau i ddeilio'r ymatebion. Dadansoddir pwrpas canlyniadau yr holiaduron gan ddangos defnydd o cydberthynas rhwng data, ond hefyd i ddangos y perthynas rhwng hunan-effeithiolrwydd a pherfformiad academiaidd gan ddefnyddio cyfeirnodau.
Bell a Audrey <i>et al.</i> , (2019)	'Warwick Edinburgh Mental Wellbeing Scale'	Wrth ymchwilio i'r astudiaeth a'r ymchwil hyn, roedd yr holiadur yn cynnwys rhai cwestiynau buddiol, ac eraill heb fod yn addas. Roedd	Datblygir yr holiadur hon yn dilyn canfyddiad o ddiffyg cydnabyddiaeth o sut gellir ymateb i wella lles a iechyd meddwl unigolion. Defnyddir

		datganiad fel “I’ve been feeling good about myself” yn addas i’w ddefnyddio i fesur lles yn yr holiadur, ond roedd rhai datganiadau eraill heb fod yn addas at oed fy astudiaeth i. Enghreifftiau o gwestiynau ni-ddefnyddir yn holiadur yr ymyrraeth oedd ‘I’ve been feeling optimistic about the future’. Does dim cysylltiad gyda’r cwestiwn yma gyda pwrpas yr holiadur.	nifer o gwestiynau o’r holiadur hon yn holiadur yr ymyrraeth gan gynnwys “I’ve been feeling relaxed’, ‘I’ve been thinking clearly’, ‘I’ve been feeling confident’ ac ‘I’ve been feeling good about myself’. Dengys y cwestiynau yma cymhareb bositif i beth yw pwrpas holiadur yr ymyrraeth hon, gan gynnwys effaith gweithgaredd(au) boreol ar les, ffocws a hwyl. Dengys tebygrwydd gyda’r holiadur hon a’r lleill gan fod mesuriad ymatebion wedi’i seilio ar Graddfa Likert. Yn wahanol, yn hytrach na defnyddio rhifau fel 1, 2, 3, defnyddir geiriau. Dewisiwyd ‘None of the Above, Rarely, Some of the time, Often, All of the time’ fel opsiynau ar gyfer ymatebion. Caiff yr ymatebion ei sgorio yn union fel Graddfa Likert. Defnyddir y data ac ymatebion yr astudiaeth i ddangos a oes effaith gan gweithgaredd corfforol ar les meddyliol.
Ussher <i>et al.</i> , (2007)	Strengths and difficulties questionnaire (SDQ)	Effaith gweithgaredd corfforol ar ffocws unigolion yn eu harddegau sydd yma (Ussher et al., 2007).	Defnyddir dau gwestiwn yn bennaf o’r holiadur, yn cynnwys ‘Has your child been easily

		Roedd rhai cwestiynau buddiol yn yr holiadur, ond ar y cyfan roedd y cwestiynau heb fod yn addas ar gyfer fy astudiaeth i. Gan edrych ar yr holiadur, canfyddwyd bod rhai cwestiynau yn addas, ond atebir y cwestiynau o safbwynt rhiant neu oedolyn yn edrych ar unigolyn (plentyn), felly fydd angen arall-eirio cwestiynau i fod yn addas. Dau gwestiwn yn bennaf oedd yn addas. Y cwestiynau a ddangosodd addasrwydd ar gyfer holiadur yr ymyrraeth hon oedd 'Has your child been easily distracted or side-tracked' a 'Has your child been able to concentrate'. Defnyddir y cwestiynau yma i ddadansoddi ffocws.	distracted or side-tracked' a 'Has your child been able to concentrate'. Pwrpas y cwestiynau yma oedd i ddangos ffocws a'r effaith o gwahanol ffactorau sydd yn medru effeithio ar hynny. Dengys yr holiadur hon tebygrwydd oherwydd ei fod yn defnyddio Graddfa Likert i gasglu ymatebion. Defnyddir tair rhif, 1 – dim o gwbl, 2 – canolog, 3 – cant a cant. Caiff y data i'w ddefnyddio ar sail gwyradau safonol i ddangos cysylltiadau â weithgaredd corfforol a sgor uwch o anawsterau. Dengys data yr holiadur bod canran uchel o fechgyn a merched wedi ymateb 1 ar gyfer y cwestiynau sydd yn medru dangos lefel uwch o anawsterau yngylch y cwestiynau a holir.
Tymms <i>et al.</i> , (2016)	KIDSCREEN-27	Pwrpas yr astudiaeth oedd i archwilio sut oedd ysgol uwchradd yn medru cynyddu lefelau gweithgaredd corfforol a lles pobl ifanc. Hwylusodd yr holiadur nifer o gwestiynau	Dengys holiadur KIDSCREEN-27 bod nifer o'r cwestiynau a holir yn addas ar gyfer holiadur yr astudiaeth yma, gyda'r cwestiynau wedi'i rhannu mewn i 5 isadran; lles corfforol; lles

		perthnasol, yn cynnwys lefel hwyl, a lefel lles. Roedd rhai elfennau o'r holiadur yn addas ar gyfer rhieni yn hytrach na phlant. Felly, rhaid oedd arall-eirio rhai cwestiynau i'w gwneud yn addas ar gyfer disgyblion blwyddyn 7. Er bod yr holiadur ymna wedi'i ddefnyddio gyda disgyblion flwyddyn 7 yn astudiaeth Tymms et al., (2017), roedd rhai agweddau oedd ddim yn addas ar gyfer yr astudiaeth hon, sydd yn arwain at angen arall-eirio rhai o'r cwestiynau i gynyddu addasrwydd. Ynglyn a hynny, canfyddwyd dim problem o ran gwneud hynny.	meddyliol; cydberthnasau â rhieni; amgylchedd ysgol; cefnogaeth cymdeithasol. Defnyddir cwestiynau o'r holiadur KIDSCREEN-27, gan gynnwys 'Been in a good mood', 'Felt full of energy', 'Had fun with friends', 'Been able to pay attention', ac 'Been happy at school'. Defnyddir holiadur KIDSCREEN-27 Graddfa Likert fel brif ffordd o gasglu ymatebion. Defnyddiwyd graddfa pum pwynt, gyda rhif un fel y rif isaf (anghytuno'n gryf) a rhif pump fel y rif uchaf (cytuno'n gryf). Yn debyg i ymyrraeth ar astudiaeth hon, cesglir data yn dilyn cyfnod o 6 wythnos o ymyrraethau gweithgaredd corfforol, mewn sefydliad ysgol, yn defnyddio y KIDSCREEN-27. Dengys y data cydberthnasau rhwng gweithgaredd corfforol a'r pum is-adrannau a sonir uchod.
Spitzer a Hollmann (2013)	Tri arsylwad arbrofol â weithredwyd mewn ysgol bob dydd i ymchwilio i	Arsylwad arbrofol ac nid holiadur a ddefnyddiwyd yn yr ymchwil hon, ond roedd y cwestiynau â holwyd cyn dechrau yr arsylwad yn addas ar	Gan ddefnyddio ymchwil Spitzer a Hollmann (2013) fel graddfa i ddeillio holiadur yr ymyrraeth yma, defnyddir rhai agweddau i

	effeithiau weithgaredd corfforol ar ffocws, perfformiad academaidd a ymrwymiad cymdeithasol.	gyfer yr holiadur ac yn monitro lefel canolbwyntio yn y dosbarth a lleihau teimladau o straen a theimlo'n grac. Dengys cyd-berthynas cryf rhwng astudiaeth Spitzer a Hollmann (2013) a pwrpas yr astudiaeth hon gan ei fod wedi'i deillio o weithgaredd corfforol boreol, a pa effaith oedd hyn wedi gael ar ymddygiad cymdeithasol a pherfformiad academaidd. Yn debyg, caiff ymchwili Spitzer a Hollmann (2013) ei wneud ar draws chwe wythnos, yn canolbwyntio ar gwahanol weithgareddau bob dydd, er mwyn gweld oes gydberthynas rhwng rhai gweithgareddau yn fwy nag eraill.	ffurfio'r ymyrraeth a'r cwestiynau a'u dadansoddiad. Rhai agweddau o ymchwili Spitzer a Hollmann oedd wedi'i defnyddio oedd gweithgareddau a ddefnyddir, ond hefyd syniadau o ba fath o gwestiynau i gynnwys i sicrhau fod yr holiadur yn mesur eu bwrpas. Defnyddir Spitzer a Hollmann (2013) prawf ANOVA, o fewn raglen SPSS i ddangos unrhyw gydberthnasau rhwng y data, yn edrych yn bennaf ar gwahaniaeth yn data cyn ac ar ôl yr ymyrraeth.
--	---	--	---

Grwpiau Ffocws

Yn debyg i holiaduron, mae'n amlwg fod gan grwpiau ffocws manteision ac anfanteision. Yn seiliedig ar ymchwil Goldsmith (2000) ar grwpiau ffocws, ystyria yr ymchwil hwn fod grwpiau ffocws yn medru dangos ac ehangu ar farn cyfranogwyr, ond hefyd arwain at brofi syniadau newydd er mwyn gallu arbrofi canfyddiadau'r ymchwil. Ar yr llaw arall, mae ymchwil blaenorol yn dangos fod grwpiau ffocws yn medru effeithio ar y data all cael ei gasglu. Fel dywed Thomas (2017), mae unigolion yn ymddwyn yn wahanol mewn grwpiau o gymharu â phe baent yn unigol. Yr anfantais mwyaf o hyn yw bod cyfranogwyr efallai ddim yn mynd i fynegi eu barn go iawn o flaen cyfranogwyr eraill (Stokes a Bergin, 2006). Er hyn, mae sefydlu grwpiau ffocws yn caniatáu yr ymchwilydd i rheoli rhediad y grwpiau, er enghraifft, symud ymlaen i'r cwestiwn nesaf pan yn gyfleus, neu pan bod cyfranogwyr yn gwyro oddi ar y cwestiwn.

Yn dilyn cyfnod o chwe wythnos, cynhaliwyd dau grwp ffocws ar ddiwedd yr ymyrraeth fel dull ansoddol i brofi sut oedd pobl ifanc yn teimlo. Crewyd aelodau'r grwpiau ffocws o'r 26 oedd wedi cymryd rhan yn yr ymyrraethau ac roedd wedi ymateb i hyn trwy gwblhau holiaduron yn ddyddiol. Yn mhob grwp ffocws, roedd chwe ym mhob grwp, ac roedd y chwe yma wedi'i benodi ar hap i grwp A a grwp ffrindiau i grwp B. Roedd y cwestiynau wedi seilio ar y holiaduron a ymchwiliwyd mewn iddo. Atodir cwestiynau a holir yn yr atodiadau.

Pwrpas y grwpiau ffocws oedd i dargedu ail amcan yr ymchwil sef i gasglu canfyddiadau unigolion o gymorth cyhoeddus ar gael i gefnogi eu lles positif. Dewiswyd dau grŵp ffocws gydag aelodau grŵp A a bennwyd gan yr ymchwilydd ac aelodau grŵp B yn ffurfiedig o ffrindiau. Cafwyd cymysgedd o ferched a bechgyn yn grŵp A a B. Penderfynwyd felly dewis y dull yma o gasglu data oherwydd mynna Hopf (2004) mai cynnal cyfweiliadau gyda grwpiau ffocws yw'r ffordd gorau er mwyn casglu myfyrdodau o gynnwys meddyliau mewnol pobl.

Er mwyn gallu casglu data ac ymchwil o safon uwch, roedd llunio grwpiau ffocws, wedi galluogi ehangiad o'r data, a barn mwy dwys, yn dilyn ac ehangu ar beth casglwyd o'r holiaduron. Trwy ystyried cwestiynau ymchwil eraill a'u arall-eirio, darparwyd cyfle i gyfranogwyr leisio'u barn ar eu canfyddiadau. Cynhaliwyd y grwpiau ffocws yn ystod egwyl cinio, lle roedd y deuddeg cyfranogwyr ar draws y ddau grŵp ffocws wedi cwrdd ar ddau ddydd gwahanol, gan mai deugain munud yn unig yw hyd yr egwyl.

Cyfranogwyr a Gweithdrefn yr Ymchwil

Cynhaliwyd yr ymchwil yma gyda 26 o gyfranogwyr rhwng 11 a 12 blwydd oed mewn Ysgol Gymraeg yn Ne Cymru. Ar gyfer y 26 unigolyn oedd yn rhan o'r astudiaeth, oed cyfartalog oedd 12 blwydd oed ar adeg yr astudiaeth hon. O ran niferoedd, roedd un deg pedwar bachgen, a deuddeg merch.

Er mwyn mynd i'r afael gyda'r cwestiwn, cynhaliwyd ymyrraeth dros gyfnod o chwe wythnos (30 diwrnod ysgol). Cynlluniwyd gweithgareddau corfforol boreol amrywiol dros gyfnod o dri bore yr wythnos a gweithgaredd di-gorfforol/ mwy eisteddog y ddau ddiwrnod arall. Roedd y cyfranogwyr wedi cwblhau holiadur cyn bob gweithgaredd (pum gwaith yr wythnos), ac yna un holiadur ar ôl bob gweithgaredd (pum gwaith yr wythnos), er mwyn canfod unrhyw wahaniaeth ac effaith yn dilyn gweithgaredd corfforol neu di-gorfforol ar hwyl a lles disgyblion unarddeg-deuddeg blwydd oed. Cwblhawyd ymchwiliadau er mwyn sicrhau dilysrwydd yr holiadur gan sicrhau ei gwblhad bob bore yn hytrach nag unrhyw adeg arall o'r dydd.

O ganlyniad, cwblhaodd pymtheg munud o weithgaredd corfforol bob bore rhwng 8:30 a 8:50, cyn cychwyn gwersi. Gellid ail-adrodd ymchwil tebyg i'r dyfodol, gan sicrhau dilysrwydd. Gan mai ond 20 munud oedd ar gael yn y boreau, llenwyd yr holiadur ar Google Forms, gan uwchlwytho'r ymatebion yn syth i Google Sheets, wedi'i ddiogelu gyda chyfrinair. Yn ogystal â hynny, i'r cyfranogwyr hynny heb ffôn symudol, darparwyd copiâu papur, a mewnbynnwyd y data yn syth i Google Sheets, gan ddinistrio y gwastraff papur mewn modd diogel. Adnabyddwyd pob cyfranogwr ar gyfer tasgau unigol (holiadur) a grwpiau ffocws gydag un rhif personol, ac rhaid oedd iddynt fewnbynnu eu rhif personol wrth gwblhau pob holiadur (dwy waith bob bore). Roedd hyn yn sicrhau preifatrwydd bob unigolyn a'u gwneud yn anhysbys gan sicrhau canllawiau moesegol.

Yr Ymyrraeth

Fel rhan o raglen ymyrraeth strwythuredig, bu cyfranogwyr yn cymryd rhan mewn ystod amrywiol o weithgareddau corfforol ac anffisegol am 20 munud bob bore, bum diwrnod yr wythnos, dros gyfnod o chwe wythnos. Roedd pob diwrnod o'r wythnos yn cynnwys gweithgaredd unigryw gyda'r nod o feithrin ffitrwydd corfforol a lles meddyliol. Dechreuodd dydd Llun gyda sesiynau hyfforddi cylched bywiog, wedi'u cynllunio i dargedu grwpiau cyhyrau amrywiol a gwella dygnwch cyffredinol. Roedd dydd Mawrth yn ymroddedig i gelfyddyd rymusol bocsio, gan ddarparu allfa ddeinamig ar gyfer

lleddfu straen a chyflyru cardiofasgwlaidd. Roedd dydd Mercher yn meithrin ysgogiad meddyliol a rhyngweithio cymdeithasol trwy sgysiau difyr, hyrwyddo hyblygrwydd gwybyddol a chysylltiadau rhyngbersonol. Roedd dydd Iau yn annog cyfranogwyr i ddod o hyd i heddwch a chydbwysedd mewnol trwy ymarfer yoga, gan hyrwyddo hyblygrwydd, ymlacio ac ymwybyddiaeth ofalgar. Yn olaf, daeth yr wythnos i ben ar Ddydd Gwener gyda sesiynau dawnsio bywiog, yn cyfuno symudiadau rhythmig a cherddoriaeth i godi ysbryd a hybu hunanfyneant llawen. Nod yr ymagwedd gyfannol hon at weithgareddau dyddiol oedd meithrin bywiogrwydd corfforol a gwydnwch emosiynol trwy gydol yr ymyriad.

Ystyriaethau Moesegol

Gan fod ymchwil i effaith gweithgaredd corfforol ar les, hwyl, a ffocws unigolion ifanc yn brin iawn, dewisiwyd dau-ddeg-chwech disgybl blwyddyn saith, rhwng 11 a 12 blwydd oed, i fod yn gyfranogwyr ar gyfer yr astudiaeth hon.

Mae ystyried effaith moesegol yn rhan annatod o unrhyw waith ymchwil a rhaid oedd dilyn canllawiau penodol y Brifysgol. Gan fod cyfranogwyr yr ymchwil hon dan ddeunaw oed, rhaid oedd cyrchu caniatad y cyfranogwyr a'u rhieni. Roedd hwn yn cynnwys disgrifiad manwl, ynghyd â nod ac amcanion yr ymchwil, gyda chyfeiriad e-bost pe byddent angen mwy o wybodaeth. Paratowyd slip i'w lofnodi a'i ddychwelyd yn dynodi caniatad i gymryd rhan. Atodir y slip caniatad yn yr Atodiadau; Atodiad 3.1 ac Atodiad 4.1. Darparwyd slip caniatad gyda blwch ticio i'r cyfranogwyr hefyd, i ddangos eu bod nhw yn hapus gyda threfn yr astudiaeth. Roedd y bocsys yn cynnwys disgrifiadau o'r ymchwil a disgrifiadau o'r dulliau ymchwil, er enghraifft; "Wyt ti'n hapus cael dy recordio ar gyfer grwpiau ffocws?" Pwysleisiwyd pwrpas y grwpiau ffocws i'r cyfranogwyr gan nodi yr angen i gyd-weithio gyda chyfranogwyr eraill o fewn y grŵp. Esboniwyd bod cyfle ganddynt i dynnu allan o'r ymchwil grwpiau ffocws pe byddent yn dymuno.

Rhannwyd gwybodaeth gyda'r cyfranogwyr am breifatrwydd a chyfrinachedd eu hymatebion a'r dull o ddiogelu gwybodaeth. Hysbyswyd y cyfranogwyr a'u rhieni bod yr holl ddata a gasglwyd yn cael ei ddileu ar ôl 5 mlynedd.

Amserlen Gwaith

Tasg	Dyddiad Dechrau	Dyddiad Gorffen
Holiaduron	12/06/2023	17/08/2023
Grwpiau Ffocws	19/08/2023	21/08/2023

Dadansoddi'r data

Gyda'r defnydd o ddulliau cymysg i gasglu data ar draws yr ymyrraeth hon, byddai angen defnyddio dwy sail gwahanol o ddadansoddi'r data.

Yn dilyn casglu'r data meintiol, defnyddiwyd rhaglen SPSS, fersiwn 29, i ddadansoddi data yr holiaduron. Dadansodda'r rhaglen ddata ar sail modd, gwahaniaethau sylweddol, a unrhyw dueddiadau. Pwrpas dadansoddiad y data yn SPSS oedd i weld â oedd gweithgareddau boreol wedi cael effaith ar ffactorau gwahanol, yn cynnwys lles, hwyl a ffocws. Defnyddir SPSS i ddangos unrhyw tueddiadau mewn data o gymharu rhai gweithgareddau i'w gilydd, o ran modd a gwahaniaethau sylweddol. Cyflwynir y canfyddiadau cyn ac ar ôl yr ymyrraeth mewn ystod o raffiau gwahanol. Ar gyfer yr ymchwil benodol hon, bydd profion parametrig yn cael eu defnyddio i gasglu cymariaethau mewn data, ac i ddeall bod rhagdybiaethau penodol yn cael eu gwneud ynghylch y paramedr poblogaeth. O'r profion parametrig, defnyddiwyd prawf ANOVA UNFFORDD, er mwyn darganfod gwahaniaethau arwyddocaol o fewn y data. Defnyddir y math hwn o brawf un newidyn annibynnol gyda thair lefel neu fwy ac un newidyn dibynnol parhaus. Bydd hyn yn caniatáu i'r data ddangos ym mha ffordd y mae'r gwahanol weithgareddau yn dangos gwahaniaeth sylweddol (os o gwbl) o ran sut mae'n effeithio ar y ffordd y mae person yn teimlo o ran llesiant, hwyl a'u gallu i ganolbwyntio ar ôl ugain munud.

Budd mawr o ddadansoddi data meintiol drwy raglen SPSS yw'r gallu i ddarparu gwyriad safonol ar gyfer data a gesglir o'r holiaduron. Dywed Rahman a Muktedir (2021) mai "mantais mwyaf SPSS yw bod y rhaglen wedi'i chynllunio i drin set fawr o ddata gyda newidynnau lluosog cysylltiedig". Gall rhaglen SPSS ddangos unrhyw tueddiadau, neu wahaniaethau mawr yn y data, yn seiliedig ar unigolion/unigolyn, neu yn seiliedig ar y math o weithgaredd, a dangosodd Rahman a Muktedir (2021), yn eu hymchwil fod SPSS yn dda iawn am ddangos tueddiadau ar ffurf graffiau. Gall hefyd

ddangos canfyddiadau a'r gwahaniaeth yn lles, hwyl a ffocws rhwng bechgyn a merched, ac amlygu tueddiadau amlwg.

Er mwyn dadansoddi'r data ansoddol, sef y grwpiau ffocws fydd yn cael eu cynnal ar ddiwedd yr ymyrraeth, defnyddir dadansoddiad thematig. Dull o ddadansoddi data ansoddol yw dadansoddiad thematig sy'n golygu darllen trwy set o ddata (grwpiau ffocws) a chwilio am batrymau a chanfod themau amlwg trwy ddefnyddio lliwiau gwahanol ar gyfer pynciau, themau neu eiriau. Bydd data'r grwpiau ffocws hefyd yn darparu gwybodaeth am themau o ran beth all ysgolion/ cymunedau wneud yn fwy er mwyn hybu lles, hwyl a ffocws positif ymysg pobl ifanc.

Yn ystod y broses o ddadansoddi'r data, ystyriwyd bod y ddau ffordd o gasglu data yn ddilynnianol. Hynny yw, mae'r ddau (meintiol – holiaduron, ac ansoddol – grwpiau ffocws) yn gallu cael eu defnyddio ochr yn ochr a'r ddau yn dilyn ei gilydd. Awgryma Kroll a Neri (2009), "... bod gan ddyluniadau dulliau cymysg botensial sylweddol i hwyluso datblygiad gwybodaeth." Bydd hyn hefyd yn caniatáu dadansoddiad pur o'r data, ac i weld a oes tuedd wrth gymharu yr holiaduron a'r grwpiau ffocws, gan gymryd i ystyriaeth na fydd pawb a gwblhaodd yr holiadur yn cymryd rhan mewn grŵp ffocws.

Crynodeb o'r Bennod

Mae'r bennod hon wedi lleoli'r fethodoleg a ddewiswyd ar gyfer yr astudiaeth o fewn patrwm ymchwil drwy ystyried materion ontoleg ac epistemoleg. Cyflwynwyd fframwaith ar gyfer dadansoddi data ynghyd â manylion y dull casglu. Yn olaf, ystyriwyd pryderon moesegol mewn perthynas â lleihau unrhyw effeithiau andwyol i'r cyfranogwyr a'u rhieni yn yr ymchwil a'r gweithdrefnau a gymerwyd i gael cymeradwyaeth briodol.

CANLYNIADAU A CHANFYDDIADAU

Gwelwyd y canlyniadau yn dilyn cyfnod chwe wythnos o ymyrraeth. Yn dilyn y chwe wythnos, roedd y cyfranogwyr wedi cymryd rhan mewn tri deg sesiwn gwahanol, oedd yn ugain munud o hyd yr un, pum diwrnod yr wythnos. Gan edrych a chanfod y canlyniadau, dengys sgor isel rhwng sero a un a hanner gyda sgor uchel yn cael ei ddangos gyda rhif sydd yn fwy nag un a hanner. Gwelwyd sgor sydd dros 2 yn sgor cymharol uchel, sydd yn dangos effaith o ganlyniad i unrhyw weithgaredd corfforol. Dengys y canlyniadau a chanfyddiadau yma ar ffurf tablau yn y bennod hon.

Canfyddiadau'r Holiaduron

Trwy ddefnydd profion parametrig, gweithwyd gyda data yr ymchwil hon. O ganlyniadau yr holiaduron a'r grwpiau ffocws, dangoswyd bod normaleiddio yn amlwg yn y data. Y rheswm dros ddewis profion parametrig yw oherwydd, mae'r dosbarthiad o'r data yn normal, ynghyd â'r ffaith ein bod ni eisiau cymharu tri grŵp a mwy yn erbyn ei gilydd er mwyn canfod gwahaniaethau yn effaith y gweithgareddau.

Mae'r ddadl o blaid dewis profi parametrig, dros brofion di-barametrig yn gryf oherwydd mae'r di-barametrig yn gyffredinol llai pwerus yn ystadegol na'r weithdrefn barametrig analog pan fo'r data'n wirioneddol normal. Mae "llai pwerus" yn golygu bod llai o debygolrwydd y bydd y weithdrefn yn dweud wrthym fod dau newidyn yn gysylltiedig â'i gilydd pan fyddant mewn gwirionedd yn gysylltiedig (Hoskin, 2022). Yr ail anfantais sy'n gysylltiedig â phroffion di-barametrig yw eu bod yn anoddach dehongli'r canlyniadau na phroffion parametrig (Hoskin, 2022). Cytuna Chin a Lee (2008) gan ddweud bod profion parametrig yn gweithio yn well gydag astudiaeth â nifer llai o gyfranogwyr, a thrwy edrych ar yr ymchwil hon, 26 o gyfranogwyr (ar draws yr holiaduron a grwpiau ffocws) oedd yn rhan o'r astudiaeth.

Caiff y data a gasglwyd yn y grwpiau ffocws a holiaduron ei ddangos trwy dablau. Canfuwyd data holiaduron trwy defnyddio prawf 'One Way ANOVA' yn rhaglen SPSS er mwyn darganfod y dosbarthiadau normal.

Tabl 2.1: Tabl yn dangos teimladau unigolion o *gyffro*, *ffocws*, *parodrwydd i ddysgu*, *diogrwydd*, *teimlad o ysgol yn wastraff amser*, *pryder*, *lefel gwaith*, *hwyliau*, *pwysigrwydd o ysgol*, *cymhelliant* a *lles cyn gweithgaredd corfforol boreol*.

Gweithgaredd	Cyffro	Ffocws	Barod i ddysgu	Diogrwydd	Gwastraff amser	Pryder	Lefel gwaith	Hwyl	Pwysigrwydd ysgol	Cymhelliant	Lles
Cyn gweithgaredd	2.12	1.18	1.94	2.57	0.90	1.02	1.23	1.98	2.01	1.97	1.96

Tabl 2.2: *Tabl yn dangos effaith gweithgareddau corfforol ar gyffro, ffocws, parodrwydd i ddysgu, diogrwydd, teimlad o ysgol yn wastraff amser, pryder, lefel gwaith, hwyliau, pwysigrwydd o ysgol, cymhelliant a lles yn dilyn ymyrraeth o chwe wythnos.*

Gweithgaredd	Cyffro	Ffocws	Barod i ddysgu	Diogrwydd	Gwastraff amser	Pryder	Lefel gwaith	Hwyl	Pwysigrwydd ysgol	Cymhelliant	Lles
Bocsio	2.74	2.88	2.79	1.10	.90	.92	2.56	2.38	2.68	2.33	2.56
Trafodaeth	2.11	2.45	2.18	1.04	.75	1.06	2.24	1.94	2.68	1.78	1.96
Ioga	2.10	2.48	2.22	1.00	.80	.90	2.58	2.28	2.72	2.25	2.37
Dawns	2.50	2.72	2.64	.98	.76	.85	2.75	2.30	2.64	2.11	2.37
Cylched	2.72	3.22	2.99	.76	.58	.54	2.87	2.54	3.00	2.21	2.54

Trwy cymharu tabl 2.1 a thabl 2.2, gellir gweld bod gweithgaredd corfforol boreol wedi cael effaith cadarnhaol ar bron i bob un agwedd o'r astudiaeth. Gwelir bod gwahaniaeth cadarnhaol wedi digwydd i ffocws o ganlyniad i bob un weithgaredd, yn enwedig yn dilyn cyfnodau o cylched, dawns a bocsio. I gymharu a hynny, gwelir cynnydd mewn lefel cymhelliant ar draws sawl agwedd o'r gweithgareddau, gyda'r cynnydd mwyaf wedi'i ddangos yn dilyn bocsio, gyda'r cynnydd lleiaf yn dilyn trafodaethau.

Gan edrych ar y data yn y tablau uchod, gwelir mai trafodaeth a gafodd yr effaith lleiaf ar bob agwedd o'u teimladau yn cynnwys hwyliau, lles a pharodrwydd i ddysgu o

gymharu gyda bocsisio oedd wedi profi effeithiolrwydd uchel ar bryder, hwyl a chyffro. Amlyga'r data bod ioga hefyd wedi cael effaith isel ar deimladau. Yn unol a chanlyniadau'r tabl uchod, gellid dadlau bod ioga wedi lleihau teimladau o bryder yn fwy na bocsisio, ond ar y cyfan, roedd bocsisio fel gweithgaredd wedi dangos effeithiau uchel ar deimladau o ffocws a hwyliau, yn unol â llesiant. Wrth gymharu agweddau o les, ffocws a hwyl cyn ac ar ôl gweithgaredd corfforol, gellir gweld o'r tabl ac adborth athrawon bod agweddau ac ymdrechion unigolion tu fewn a thu allan ystafell dosbarth wedi gwella. Canfyddir un athro mathemateg ei fod wedi gweld gwellhad mawr mewn ffocws unigolion (oedd yn rhan o'r ymyrraeth), ac o ganlyniad wedi gweld gwellhad yn graddau profion dosbarth. Yn ogystal, datgelir athrawes drama fod ymddygiad y dosbarth wedi dangos cynnydd bositif, ac o ganlyniad, mwynhad, ffocws a chymhelliant y dosbarth cyfan, yn cynnwys unigolion yn bennaf wedi gwella.

Tabl 3.1 : Tabl yn dangos cymhariaeth o weithgareddau corfforol

Cymhariaeth o weithgareddau a'u heffaith ar fwynhad

Gweithgaredd	Cymhariaeth rhwng	Mean Difference	Sig.
Bocsio	Trafodaeth	.638*	<.001
	Ioga	.649*	<.001
	Dawns	.247	.085
	Cylched	.028	1.000
Trafodaeth	Bocsio	-.638*	<.001
	Ioga	.012	1.000
	Dawns	-.391*	.002
	Cylched	-.610*	<.001
Ioga	Bocsio	-.649*	<.001
	Trafodaeth	-.012	1.000

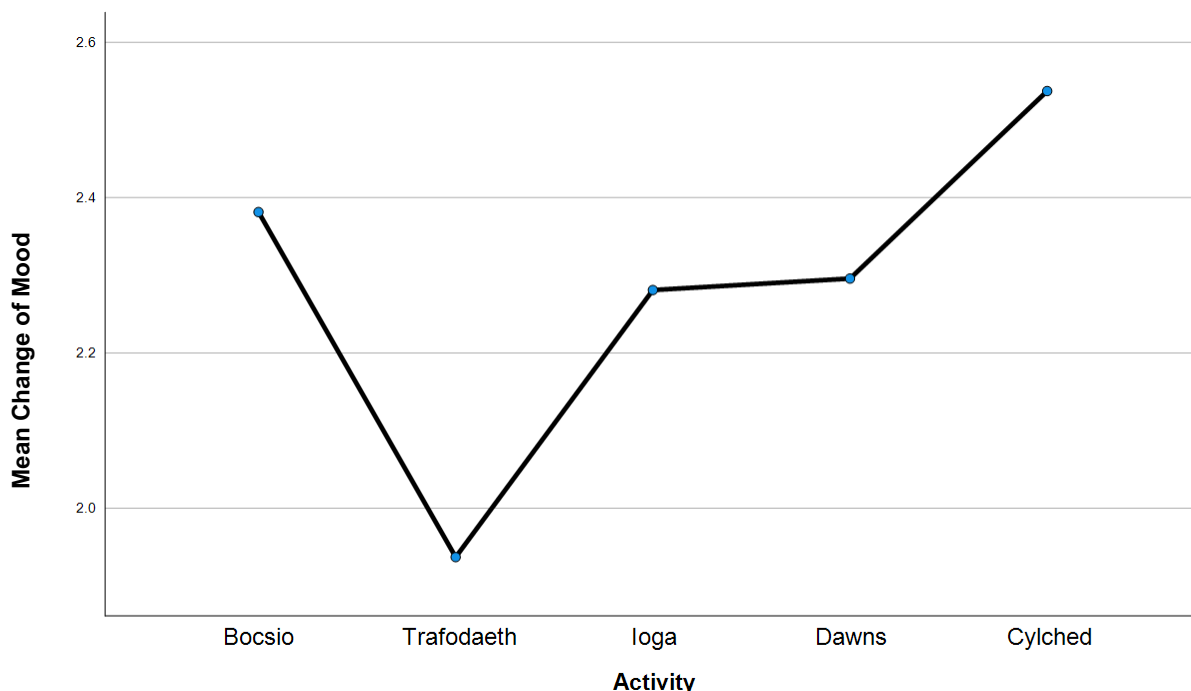
	Dawns	-.403*	<.001
	Cylched	-.621*	<.001
Dawns	Bocsio	-.247	.085
	Trafodaeth	.391*	.002
	Ioga	.403*	<.001
	Cylched	-.219	.584
Cylched	Bocsio	-.028	1.000
	Trafodaeth	.610*	<.001
	Ioga	.621*	<.001
	Cylched	.219	.584

Cymhara Tabl 2 y gwahaniaeth rhwng effaith gweithgareddau gwahanol ar fwynhad y cyfranogwyr yn dilyn ugain munud o weithgaredd. Dengys y data mai bocsio a chylched gafodd yr effaith mwyaf ar les, hwyl a ffocws y cyfranogwyr, gan ddangos y gwahaniaethau cymedrig uchaf. O gymharu dawns â bocsio, gwelir bod y gwahaniaeth cymedrig yn llai na 0 (-.247) sydd yn dangos bod dawns wedi cael llai o effaith ar fwynhad o gymharu â bocsio. Serch hynny, gwelir bod gwahaniaeth sylweddol yn effaith trafodaeth a chylched ar fwynhad y cyfranogwyr. Amlyga'r tabl fod arwyddocâd yn llai na 0.05 sydd yn dangos gwahaniaeth arwyddocaol yn y gymedrig uchaf.

Tabl 4.1: Tabl yn dangos ffocws yn y gwersi

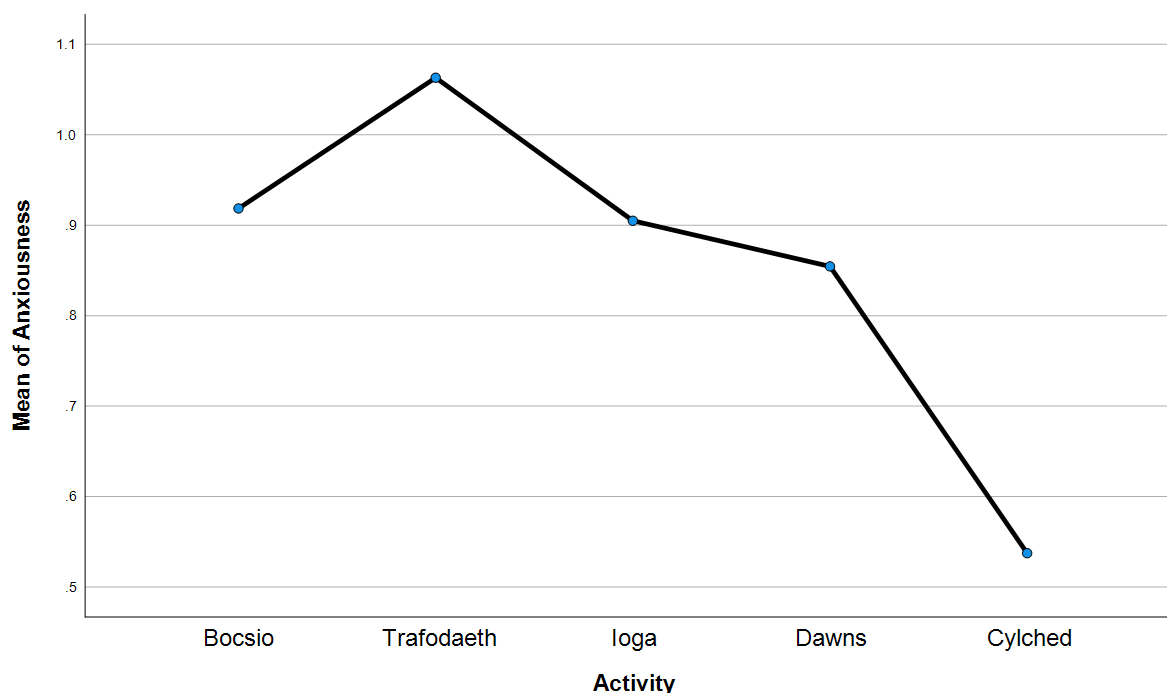
	Sum Squares	of df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	51.658	4	12.915	13.791	<.001
Within Groups	929.918	993	.936		
Total	981.576	997			

Cynhaliwyd dadansoddiad un ffordd ANOVA rhwng grwpiau i archwilio effaith gweithgareddau boreol ar ffocws mewn gwersi (Gweithgareddau; Bocsio (1), Trafodaethau(2), Ioga(3), Dawns(4) a Chylched(5). Roedd gwahaniaeth ystadegol arwyddocaol ar lefel $P < 0.05$ [$F = 13.791$, $P = < .001$] Y gwerth sgwarog ETA ar gyfer ein hesiampl ni yw 0.06, a fyddai yn nhelerau Cohen (1988) yn effaith canolig. Mae Cohen yn dosbarthu 0.01 fel effaith bach, 0.06 fel effaith canolig a 0.14 fel effaith mawr. Mae cymariaethau gan ddefnyddio prawf Tukey yn dangos bod sgôr gymedrig effaith bocsio fel gweithgaredd boreol ar ffocws gwrs yn arwyddocaol wahanol i effaith trafodaeth (2.48) ar ffocws gwrs.



Ffigwr 1.1: Graff yn dangos effaith y weithgareddau boreol ar hwyliau.

O'r graff, gwelir mai cylched a gafodd yr effaith mwyaf o gynyddu hwyliau, gyda thrafodaeth y lleiaf effeithiol.



Ffigwr 2.1: Graff yn dangos effaith y gweithgareddau ar bryder.

Gan edrych ar y ddau graff, gallwn weld bod tebygrwydd cadarn yn y math o weithgaredd a'u heffeithiau ar hwyliau a phryder. Trwy edrych ar y ddau graff, canfyddir mai cylched a gafodd yr effaith fwyaf ar hwyl (2.5) a lleihau teimladau o bryder (0.55), gyda thrafodaeth â'r effaith lleiaf o ran lleihau pryder (1.05) a chynyddu hwyliau (1.9). Y gwahaniaeth mwyaf gallwn ddadansoddi o'r ddau graff yw bod bocsio wedi cael fwy o effaith o ran cynyddu hwyliau o gymharu â lleihau teimladau o bryder, tra bod ioga yn mwy effeithiol o ran lleihau pryder o gymharu a chynyddu hwyliau, ond mae'r gwahaniaethau yma yn gyfyng iawn.

Themâu grwpiau ffocws

Wrth ddadansoddi y grwpiau ffocws yn defnyddio dadansoddiad thematig, datgelir themau pendant trwy gasgliadau'r grwpiau ffocws. Caiff 2 grwp ffocws i'w greu er mwyn ddatgelu canfyddiadau a theimladau yr ymyrraeth. Datgelir 4 thema pendant o'r grwpiau ffocws sydd wedi'i uwchleua yn nhablau 5.1; 5.2; 5.3; 5.4.

Tabl 5.1: *Hyder Canfyddedig o'r cyfranogwyr*

Thema	Dyfyniadau	Nifer o weithiau dadansoddwyd

Hyder Canfyddiedig	“Teimlo’n llawer mwy hyderus”	15
	“y peth mwyaf rydw i weld gweld yw y ffordd yr ydw i yn gweld fy hun, mewn ffordd o hunan-hyder a hunan-werth”	
	“Roedd dawns wedi cynyddu fy hunan-hyder”	

Tabl 5.2: *Mwynhad y cyfranogwyr*

Thema	Dyfyniadau	Nifer o weithiau dadansoddwyd
Mwynhad Canfyddiedig	“nes i rili mwynhau cymryd rhan yn y gweithgareddau gwahanol”	24
	“Rydw i wedi mwynhau cymryd rhan yn pob gweithgaredd rydyn ni wedi gwneud dros y 6 wythnos diwethaf”	
	“roedden ni yn teimlo oedd dim ots os fydden ni yn neud ffwl o fy hun ac oherwydd hynny, nes i rili mwynhau cymryd rhan”	

Tabl 5.3: *Cymhelliant canfyddiedig y cyfranogwyr*

Thema	Dyfyniadau	Nifer o weithiau dadansoddwyd
Cymhelliant Canfyddiedig	“roedd hi’n annodd i ffeindio ‘motivation’ yn y bore i gymryd rhan mewn rhywbeth corfforol”	18
	“roedd e’n annodd i ffindo ‘motivation’ i gymryd rhan mewn gweithgaredd cyn fod gwersi yn dechrau”	

	“ar ôl cymryd rhan yn dawns..... roedd fy hwyliau wedi codi, ac roedden ni yn gallu canolbwyntio llawer fwy yn y gwersi”	
--	--	--

Tabl 5.4: *Ffocws y cyfranogwyr yn y gwersi*

Thema	Dyfyniadau	Nifer o weithiau dadansoddwyd
Ffocws yng nghwersi	“ar ôl cymryd rhan yn y gweithgaredd corfforol yn y bore, um, roedd fy ffocws yn y dosbarth llawer fwy”	18
	“roedden ni yn teimlo bod fi yn gallu canolbwyntio mewn gwersi llawer fwy”	
	“....fy mod i wedi symud yn y bore, so ma teimladau o eisiau symud yn y dosbarth wedi lleihau”	

Trafodaeth

Pwrpas y bennod hon yw i amlygu canfyddiadau'r dulliau ymchwilio. Cyrchwyd ystod eang o ddata o'r dulliau ymchwil, ac yn arddangos elfennau gwahanol ac effeithiau gwahanol o weithgaredd corfforol boreol.

Mae'r data ansoddol wedi'i ddadansoddi yn defnyddio SPSS er mwyn dangos tueddiadau yn y data, yn ogystal â gwiriadau safonol. Yn ogystal â hynny, dadansoddwyd y data meintiol yn defnyddio dadansoddiad thematig er mwyn amlygu themau a gwahaniaethu yn y data yn seiliedig ar y math o weithgaredd corfforol â gynhaliwyd.

Gan amlygu'r canlyniadau, gwelwyd bod themau, tebygrwydd a gwahaniaethau amlwg, gyda data a barn yn cefnogi hynny.

Er mwyn mynd ati i ddadansoddi y data, amlygir y canfyddiadau dan ddau is-deitl ymchwil sef;

1. *Cymharu y gwahaniaeth o ran hwyliau a ffocws yn dilyn gweithgaredd yn y bore.*
2. *Archwilio profiadau unigolion o'r sesiynau boreol a sut mae'n berthnasol i'w lles canfyddiedig.*

Trwy ddadansoddi'r canlyniadau a'r canfyddiadau, gwelir bod gweithgareddau boreol wedi cael effaith cadarnhaol ar deimladau cyfranogwyr o ran eu hwyliau a lles a'u ffocws. Wrth ddadansoddi'r data meintiol ac ansoddol, gellir dadlau bod rhai gweithgareddau wedi cael mwy o effaith nag eraill ar rannau o'r ymchwil yn cynnwys ffocws mewn gwersi, lleihau teimladau o bryder a lles. Gyda hynny, gellir hefyd dadlau bod rhai gweithgareddau wedi cael llai o effaith ar y ffactorau.

Cymharu y gwahaniaeth o ran hwyliau a ffocws yn dilyn gweithgaredd yn y bore

O'r ymchwil, gwelwyd bod dau gweithgaredd penodol wedi cael effaith bositif ar ffocws unigolion mewn gwersi ac hefyd ar ffocws yn ystod y dydd sef dawnys a bocsio. Dywed y cyfranogwyr eu bod yn "gallu canolbwyntio llawer mwy yn gwersi" a'u bod yn gallu "ffocysu mwy yn ystod y dydd." Mynegodd cyfranogwr 23 a 16 bod eu ffocws yn y dosbarth wedi gwella, ac yn dilyn hynny, cododd ei marciau. Ychwanegodd cyfranogwr 10 bod "teimladau o eisiau symud yn y dosbarth wedi lleihau" gan arwain at lefel uwch o ganolbwyntio.

Gyda'r holiaduron, bocsio sydd yn ennyn sgôr cymedrig o 2.88 a dawnys â sgôr cymedrig o 2.72, sy'n uwch na'r gweithgareddau eraill yn dilyn cyfnodau o weithgareddau boreol. Yn wahanol i'r hyn a gaiff ei ddadlau yn y grwpiau ffocws, amlygodd yr holiaduron mai cylched a ddylanwadodd mwyaf ar ffocws yng ngwersi, gyda thrafodaeth y lleiaf effeithiol ar ffocws yng ngwersi. Yn unol ag ymchwil Cohen (1988) gellid dadlau bod y gwahaniaethau rhwng y gweithgareddau boreol a'u heffeithiau ar ffocws yng ngwersi yn dangos effaith ganolog ar yr hyn sydd yn cael ei adlewyrchu yn y data. Dangosodd lefel ETA squared o 0.06, ac yn unol ag ymchwil Cohen (1988), mae hyn yn effaith ganolog.

Mae'r darganfyddiad hyn yn cydfynd ochr yn ochr ag ymchwil Martinelli *et al.*, (2018). Awgryma bod lles negyddol yn medru cael effaith negyddol ar lefel ffocws yn yr ystafell ddosbarth. Dangosir hefyd yn ymchwil Abduh a Tahar (2018) bod ymyrraethau fel *BrainGym*, sydd yn weddol debyg i ymyrraeth yr ymchwil yma, yn dangos cynnydd mewn datblygiad cof gweithio, a chael effaith bositif ar ffocws unigolion mewn gwersi. Dilysir hyn gan ymchwil Spitzer a Hollmann (2013). Awgrymant fod gweithgaredd corfforol cyson yn medru cynyddu ffocws unigolion yn yr ystafell ddosbarth ynghyd ag ymddygiad yn yr ysgol.

Yn dilyn gweithgareddau fel ioga, canfu'r cyfranogwyr iddynt deimlo "llawer mwy hapus" ond wedi sesiwn o ddawns, eu bod yn "teimlo llawer mwy positif". Nododd cyfranogwr 23 a 16 bod bocsio wedi llwyddo i "godu fy hwyliau ar gyfer y dydd" a chytunodd cyfranogwr 10 bod "hwyl fi lot yn well yn ystod y dydd." Yn ogystal a hynny, canfu cyfranogwr 7, 10 a 16 bod safon eu cwsg wedi gwella, o ganlyniad i gymryd rhan mewn gweithgareddau boreol. Ychwanega cyfranogwr 10 fod "safon cwsg yn uwch" yn dilyn boreau o weithgareddau corfforol. Cytunir cyfranogwr 23 â chyfranogwr 10 yn datgelu ei fod yn llawer fwy blinedig gyda'r nos yn dilyn cyfnodau boreol o weithgareddau, ac o ganlyniad, yn cysgu llawer cynt tra'r safon cwsg wedi codi.

Er bod gweithgareddau boreol wedi dangos effaith bositif ar draws sawl agwedd o'r astudiaeth, cytuna'r ymchwil hon ag ymchwil blaenorol Martinelli *et al.*, (2018) a nododd bod lles negyddol a hwyliau negyddol yn gallu arwain at fethu ysgol neu ddiffyg ffocws.

Gwelir yn yr ymchwil hon bod ffocws a hwyl yn medru cael effaith ar nifer o ffactorau eraill yn cynnwys cymhelliant, parodrwydd i weithio, teimladau am addysg ac ysgol a hefyd lles meddyliol a chorfforol. Dywed Netz a Lidor (2010) yn eu hymchwil fod gweithgareddau aerobig cylched yn fwy effeithiol o ran cynyddu hwyliau, lles a ffocws o gymharu â gweithgareddau megis dawns. I raddau, mae yr ymchwil hon yn cydfynd â chanfyddiadau Netz a Lidor (2010). Datgelodd dawns sgôr gymedrig o 2.30 tra fod cylched yn dangos sgôr gymedrig o 2.54, sydd yn cydfynd ag ymchwil Netz a Lidor (2010). Profwyd canfyddiadau tebyg hefyd o ran effaith gweithgaredd boreol aerobig a pharodrwydd i ddysgu. Dangosodd cylched sgôr gymedrig o 2.99 tra fod sgôr gymedrig dawns yn is o 2.64. Eto, mae hyn yn cydfynd ag ymchwil Netz a Lidor (2010).

Cytunodd Cyfranogwr 7 gyda'r data uchod trwy rhannu "y weithgaredd oedden ni wedi mwynhau mwyaf oedd cylched ... roedden ni wedi gweld buddion mawr yn y ffordd yr oedden ni yn teimlo ... roedden ni yn teimlo llawer mwy hyderus". Er fod Cyfranogwr 7 wedi dangos cynnydd mawr yn hyder yn dilyn cyfnod o cylched, anghytunodd cyfranogwr 3 ac 1, a dewis bocsio fel y weithgaredd oedd wedi cael mwyaf o effaith. Yn seiliedig ar hynny, a'u chymharu â ymchwil Netz a Lidor (2010), gallwn ddadlau bod bocsio yn weithgaredd aerobig sydd wedi "helpu fi ffocysu yn gwersi" (cyfranogwr 3) ac oherwydd fod bocsio wedi arwain at "teimlo yn fwy hyderus, ac roedd 'motivation' fi yn uwch ar gyfer gwersi".

Pwrpas y grwpiau ffocws oedd i gynnig mewnwlediad dyfnach i deimladau a barn unigolion am y gweithgareddau corfforol boreol a'u heffaith ar les, ffocws a hwyl. Nododd y cyfranogwr nad oeddent wedi rhagweld effaith cadarnhaol gweithgaredd corfforol ar feddwl a chorff mewn amser byr. Ehangodd cyfranogwr 7 ar hyn gan ddweud bod pymtheg munud o weithgaredd corfforol boreol yn unig wedi lleihau teimlad o bryder yn sylweddol, ac, yn yr un modd wedi cynyddu teimlad o hunan-werth mewn ffordd cadarnhaol. Gan ehangu ar ganfyddiad cyfranogwr 7, nododd cyfranogwr 23 bod chwe wythnos o weithgaredd corfforol boreol wedi effeithio ar ei ffocws mewn ffordd bositif, gan ychwanegu bod ei farciau wedi cynyddu, a bod yr awydd i symud mewn dosbarth a diffyg ffocws wedi lleihau.

Wrth ystyried llenyddiaeth blaenorol, cytuna'r ymchwil hon ag ymchwil Cook a Kohl (2013), gan ddangos fod cymryd rhan mewn unrhyw fath o weithgaredd corfforol yn gallu cael effaith sylweddol ar weithrediad cymdeithasol, a dylanwadu ar gymhelliant addysgol. Cytuna Cook a Kohl (2013) â chanfyddiadau Cohen (1988) bod gweithgareddau corfforol yn cynyddu parodrwydd i weithio, canolbwyntio a ffocysu mewn dosbarth, gan ddangos effaith o 0.15 eta squared. Yn unol ag ymchwil Cohen (1988), caiff hyn ei adnabod fel effaith mawr, sydd yn dangos bod y gweithgareddau boreol wedi effeithio y cyfranogwyr mewn ffordd bositif, o ran ffocysu a chanolbwyntio.

Er bod ymchwil blaenorol wedi'i gyflawni i archwilio effaith *BrainGym International* (2014), mae agweddau o'r ymchwil yma yn cydfynd ag agweddau *BrainGym International* (2014). Ymchwiliodd Abduh a Tahar (2018) i effaith *BrainGym International* (2014) ar lefel ffocws yn yr ysgol ynghyd â pharodrwydd i weithio a chymhelliant yn yr ystafell ddosbarth. Datgelwyd fod cyfnod byr o weithgareddau

corfforol yn medru helpu hyn. Yn unol â gwaith Cohen (1988), dengys Abduh a Tahar (2018) bod gweithgareddau boreol yn dangos effaith bach ar gymhellant, effaith canolig ar ffocws mewn gwersi ond, cafodd cyfnod o weithgaredd corfforol effaith mawr o ran parodrwydd i weithio, gyda eta squared o 0.15, sydd yn effaith mawr.

Archwilio profiadau unigolion o'r sesiynau boreol a sut mae'n berthnasol i'w lles canfyddiedig

Un o amcanion mwyaf yr ymchwil hon oedd i ddarganfod ac i archwilio effaith gweithgareddau boreol ar les unigolion. Mae nifer o ymchwilwyr, yn cynnwys Bell *et al.*, (2019) a Murphy, Sweeney a McGrane (2020), yn dadlau bod rhai gweithgareddau yn cynnig mwy o fudd o ran iechyd meddwl a lles o gymharu ag eraill.

I raddau, mae data yr ymchwil yma yn cytuno gyda'u hymchwil nhw. Dangosir yn yr ymchwil yma bod rhai gweithgareddau penodol wedi cael effaith sylweddol ar les meddyliol a chorfforol o gymharu ag eraill. Trwy ddadansoddi data yn defnyddio prawf parametric – ANOVA one way, gwelwyd mai bocsiio a cylched oedd y gweithgareddau boreol a gafodd yr effaith mwyaf o ran cynyddu lles meddyliol a chorfforol, gyda ioga a thrafodaeth y lleiaf effeithiol. Dangoswyd gwahaniaeth o 0.6 yn sgôr gymedrol bocsiio a thrafodaeth a gwahaniaeth o 0.17 rhwng ioga a chylched.

Ynghyd â chanfyddiadau'r ymchwil yma, canfyddir mai gweithgareddau aerobig, yn bennaf, sydd â'r dylanwad mwyaf ar hyder a hunan-barch (Mousavi Gilani, Dashipour 2017). Gyda hynny, datgelwyd yn yr ymchwil yma, bod gweithgareddau aerobig wedi effeithio ar nifer o ffactorau, yn cynnwys hyder. Yn dilyn yr ymyrraeth, amlygwyd mai cylched a bocsiio a ddangosodd y cynnydd mwyaf mewn hyder, gan adleisio canfyddiadau ymchwil Mousavi Gilani, Dashipour, (2017).

Gydag hyder yn amlygu i fod yn un o'r themâu mwyaf amlwg yn yr astudiaeth, dangoswyd bod nifer o'r cyfranogwyr wedi esblygu gyda datblygiad yn eu hyder ar draws y chwech wythnos o ymyrraeth. Yn dilyn cyfnod o'r ymyrraeth, profodd rhai o'r cyfranogwyr bod yn teimlo llawer mwy hyderus, gyda un cyfranogwr yn datgan, "Y peth mwyaf rydw i weld gweld yw y ffordd yr ydw i yn gweld fy hun, mewn ffordd o hunan-hyder a hunan-werth". Dangoswyd lleihad o ran teimladau o bryder ac iselder. Canfu 5 cyfranogwr o grŵp ffocws o 6 bod cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol dros chwe wythnos wedi lleihau teimladau o or bryder ac hefyd lleihau

teimpladau o iselder, ac o ganlyniad cynyddu hyder a'r gallu i fwynhau gweithgareddau gwahanol yn yr ysgol.

Mae dadansoddiad data diweddar, gan Bell *et al.*, (2019), wedi taflu goleuni ar y graddau amrywiol o fwynhad sy'n deillio o wahanol weithgareddau corfforol. Ymhlith y gweithgareddau a astudiwyd, daeth bocsio a hyfforddiant cylched i'r amlwg fel ymarferion effaith uchel yn gysylltiedig â lefelau uwch o fwynhad. Soniodd y cyfranogwyr am wefr ac ymdeimlad o rymuso yn ystod sesiynau bocsio, wrth iddynt gymryd rhan mewn symudiadau deinamig a symudiadau medrus, gan feithrin ymdeimlad gwefreiddiol o gyflawniad. Yn yr un modd, roedd hyfforddiant cylchol, gyda'i amrywiaeth eang o ymarferion a natur gyflym, yn ennyn teimpladau o gyffro a boddhad, gan gynyddu mwynhad cyffredinol y cyfranogwyr. Mewn cyferbyniad, roedd gweithgareddau fel sgwrsio ac ioga yn dangos effeithiau llai ar fwynhad. Er bod ymarferion yn seiliedig ar sgwrs yn meithrin rhyngweithio a chysylltiad cymdeithasol, nid oedd ganddynt y dwyster corfforol a'r newydd-deb sydd fel arfer yn ennyn mwy o fwynhad. Yn yr un modd, er bod ioga yn hybu ymlacio ac ymwybyddiaeth ofalgar, efallai na fydd ei gyflymder arafach a'i ffocws ar fewnsylliad yn peri'r un lefel o gyffro a mwynhad â ffurfiau mwy deinamig o gweithgaredd corfforol. Mae'r data hwn yn tanlinellu pwysigrwydd ystyried hoffterau unigol a nodweddion gweithgaredd wrth ddylunio rhaglenni gweithgaredd corfforol i sicrhau'r mwynhad a'r ymlyniad mwyaf posibl.

Trwy dadansoddi effaith gweithgareddau boreol ar les unigolyn, amlygwyd gydberthynas bositif rhwng canfyddiadau yr ymchwil yma, â chanfyddiadau ymchwil Bozdarav *et al.*, (2022) sy'n bositif iawn yn dilyn ymyrraeth bocsio. Canfu astudiaeth Bozdarav *et al.*, (2022) fod bocsio nid yn unig wedi dangos effaith cadarnhaol o ran lles, ond hefyd wedi dangos cynnydd mewn hwyliau unigolion. Dangosodd ymchwil Hefferon *et al.*, (2013) hefyd fod ymyraethau bocsio wedi dangos ôl-effeithiau positif iawn ar hwyl a lles meddyliol yn dilyn cyfnod byr o focsio. Dangosodd Anderson a Kennedy *et al.*, (2014) fod sesiynau therapi dawns wedi gwella lles unigolion yn sylweddol ond hefyd wedi dangos effaith gadarnhaol o ran hwyliau.

Mae'r dair astudiaeth uchod yn cyd-fynd â chanfyddiadau yr ymchwil yma gyda bocsio a dawns yn dangos y cynnydd a'r effaith mwyaf o ran lles a hwyliau y cyfranogwyr. Rhannwyd 5 cyfranogwr o grŵp ffocws o chwe bod cymryd rhan mewn

gweithgareddau corfforol, yn enwedig dawns a bocsio, dros chwe wythnos wedi lleihau teimladau o or-bryder, ac o ganlyniad cynyddu hyder a'r angerdd i fwynhau gweithgareddau gwahanol ar draws bywyd ysgol.

CASGLIAD

Pwrpas yr ymchwil hon oedd i ddarganfod pa effaith sydd gan weithgareddau boreol ar yr hyn mae unigolion yn teimlo, yn seiliedig ar tri pheth yn bennaf – hwyl, lles a ffocws. Ers amser, tan amcangyfrifwyd dylanwad gweithgaredd corfforol a gweithgareddau boreol.

Gan ddadansoddi a thrafod y data sydd wedi'i amlygu o'r ymchwil, gellir dangos a chytuno bod canlyniadau yr ymchwil yma yn cyd-fynd gydag ymchwil blaenorol yn amlygu bod gweithgaredd corfforol, yn bennaf, yn cael effaith positif ar deimladau. Cytuna yr ymchwil yma â gwaith Zhang *et al.*, (2020), Martinelli *et al.*, (2018), Watson a Kelso (2014) a Stephenson (2009). Er noda ymchwil eang mae gweithgareddau corfforol aerobig fel rhedeg a cherdded yw'r gweithgareddau mwyaf effeithiol i hybu iechyd meddwl (llesiant, hwyl a ffocws), i raddau, anghytuna canfyddiadau yr ymchwil hon. Dangosodd y data mai cylched a bocsio, gweithgareddau anaerobig, gafodd yr effaith positif fwyaf ar deimladau. Seilir gweithgareddau anaerobig ar weithio'n galed am amser byr gyda thoriad, a pherthyn cylched a bocsio i'r grŵp hwn.

Gan gyfeirio nôl uchod at y canlyniadau a chanfyddiadau, gwelir mai cylched gafodd effaith fwyaf positif o ran lles ac hwyliau. Datgelir hyn gan gyfranogwyr y grwpiau ffocws. Dangoswyd uchod hefyd bod bocsio wedi cael yr un effaith positif o gymharu â chylched ar lles a hwyl, ond cafodd yr effaith mwyaf positif ar ffocws. Cyfeiria y cyfranogwyr at ffocws fel ffocws mewn dosbarth, yn ogystal â lefel ffocws ar gyfer tasgau bob dydd.

Er amlyga'r data mai cylched a bocsio a gafodd yr effaith mwya positif o'r holl weithgareddau, gellid dadlau bod y tair gweithgaredd arall sef ioga, dawns a thrafodaethau, hefyd wedi dangos effeithiau positif, er llai effeithiol na chylched a bocsio ar y cyfan. Canfu y data mai ioga oedd wedi lleihau teimladau o bryder fwyaf o gymharu gyda'r pedwar gweithgaredd arall. Er bod sawl un wedi dangos gwellhad mewn rhai gweithgareddau yn fwy nag eraill, mae'n bwysig ystyried fod

gweithgareddau fel trafodaeth, efallai wedi cael y fwyaf o effaith ar un cyfranogwr o gymharu â phawb arall, ac ni ddylai gweithgareddau fel trafodaeth gael ei thanseilio wrth edrych ar y ddata cyflawn.

Er i'r ymchwil ganolbwyntio yn bennaf ar hwyl, ffocws a llesiant, nododd rhai o'r cyfranogwyr eu bod yn cysgu llawer gwell ers cymryd rhan, ac yn gallu codi yn y bore heb flino gymaint. Rhannwyd hefyd bod y ffordd maent yn gweld eu hunain o ran hunan-barch a delwedd y corff yn fwy positif.

Cymharu y gwahaniaeth o ran hwyliau a ffocws yn dilyn gweithgaredd boreol

Mae cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol yn y bore wedi'i gysylltu'n gyson ag effeithiau cadarnhaol ar hwyliau a ffocws, gydag ymchwil yn dangos cynnydd sylweddol o 2.99 eta sgwâr yn y parthau hyn. Mae trefn gweithgaredd corfforol boreol yn gatalydd pwerus ar gyfer gwella hwyliau, gan sbarduno rhyddhau endorffinau a niwrodroschlwyddydion fel serotonin, y gwyddys eu bod yn codi hwyliau ac yn hyrwyddo teimladau positif o les. Yn ogystal, mae gweithgaredd corfforol boreol yn cychwyn swyddogaethau gwybyddol, gan wella ffocws a sylw trwy gydol y dydd. Gellir priodoli'r ffocws uwch hwn i lif gwaed cynyddol i'r ymennydd, sy'n gwneud y gorau o weithgaredd niwral a pherfformiad gwybyddol. Trwy harneisio manteision gweithgaredd corfforol boreol, gall unigolion feithrin meddylfryd cadarnhaol a miniogi eu ffocws, gan osod sylfaen gref ar gyfer cynhyrchiant a lles meddyliol cyffredinol.

O gymharu cyfranogwyr, gwelwyd effaith amlwg ar lefelau ffocws, hwyl a llesiant cyn ac ar ôl y gweithgareddau. Dangosodd bocsiio a chylched yr effaith mwyaf o ran teimladau, tra fod trafodaethau ac ioga yr effaith lleiaf. Er gwaetha'r dystiolaeth, rhannodd rhai o'r cyfranogwyr maiawns a ioga a fwynhawyd mwyaf. Er hyn, mae'n amlwg o'r data bod yna wahaniaeth amlwg o ran sut mae lles, hwyl a ffocws yn cael eu heffeithio mewn ffordd bositif. Canfyddir y ddatgeliadau yma o safbwynt aelodau staff yr ysgol oedd wedi sylwi ar gynnydd sylweddol ymysg unigolion, ond hefyd y dosbarth cyfan. Datgelwyd fod agwedd, ffocws a hwyliau y myfyrwyr yn fwy bositif ac egniol yn dilyn yr ymyrraeth boreol.

Gall amseriad a math o weithgaredd corfforol ddylanwadu'n sylweddol ar hwyliau, ffocws a lles cyffredinol. Dangoswyd bod gweithgareddau corfforol boreol fel bocsiio a chylched yn cael yr effaith mwyaf dwys wrth wella hwyliau, miniogi ffocws, a hyrwyddo

lles. Mae'r ymarferion dwysedd uchel hyn nid yn unig yn ysgogi rhyddhad endorffinau ond hefyd yn herio'r corff a'r meddwl, gan arwain at ymdeimlad o gyflawniad a bywiogrwydd a gall barhau trwy gydol y dydd.

Serch hynny, gall gweithgareddau fel sgwrsio ac ioga, er buddiol eu natur, gael effaith llai amlwg ar hwyliau, ffocws a lles, yn enwedig wrth eu cynnal yn y bore. Er y gall sgwrs ddarparu cefnogaeth a chysylltiad cymdeithasol, a bod ioga yn cynnig buddion ymlacio ac ymwybyddiaeth ofalgar, efallai na fydd eu heffeithiau mor syth neu mor ddwys â rhai gweithgareddau corfforol mwy egnïol.

Yn y pen draw, dylai'r dewis o weithgaredd gyd-fynd â dewisiadau, nodau a galluoedd corfforol unigol. Fodd bynnag, i'r rhai sy'n ceisio'r buddion mwyaf posibl o ran gwella hwyliau, gwella ffocws, a lles cyffredinol, gall ymgorffori sesiynau boreol o focsio neu chylched fod yn arbennig o fanteisiol.

Archwilio profiadau unigolion o'r sesiynau boreol a sut mae'n berthnasol i'w lles canfyddiedig

Nododd y cyfranogwyr eu bod wedi gweld a theimlo effeithiau positif yn dilyn ystod o weithgareddau boreol, gyda rhai yn dadlau bod rhai o'r gweithgareddau wedi dangos llawer mwy o effaith o gymharu ag eraill. Dangosodd y data fod y sesiynau/gweithgareddau boreol wedi buddio eu lles canfyddiedig mewn sawl ffordd gwahanol, gyda rhai agweddau ychwanegol yn ymddangos. Gellid hefyd cadarnhau fod yr effeithiau positif yma heb gael ei uwch oleuo yn fwy gyda merched o gymharu â bechgyn. Serch hynny, gwelwyd bod merched mewn un grwp ffocws wedi gweld mwy o fudd o ran lles mewnol a hwyl o'r weithgaredd.

Dangosodd y data bod y sesiynau boreol wedi caniatáu ehangiad mewn hwyliau mwy positif, a'u bod yn teimlo llawer mwy hapus. Ynghyd â hynny, ddatgelodd nifer eu bod yn teimlo llawer mwy hapus oddi mewn hefyd, hynny yw, hunan-barch a delwedd corfforol llawer mwy positif, gyda rhai yn ychwanegu nad oeddent yn teimlo mor hunan-ymwybodol ers cymryd rhan yn yr astudiaeth.

Mae'r ymchwili yn cyd-fynd â chanfyddiadau Zhang *et al.*, (2020), a ddaeth i'r casgliad yn yr un modd nad oes unrhyw wahaniaeth sylweddol yn effaith gweithgaredd corfforol ar hwyliau a llesiant wrth gymharu rhyw. Mae'r arsylwad hwn yn tanlinellu cyffredinolrwydd buddion gweithgaredd corfforol, waeth beth fo'u rhyw. Er y gall

dewisiadau unigol ac arferion gweithgaredd corfforol amrywio rhwng merched a bechgyn, mae'r effeithiau cadarnhaol cyffredinol ar hwyliau a llesiant yn parhau'n gyson ar draws y ddau grŵp. Mae canfyddiadau o'r fath yn pwysleisio pwysigrwydd hybu gweithgaredd corfforol fel modd o wella iechyd meddwl ac ansawdd bywyd cyffredinol pob unigolyn, waeth beth beth bynnag eu rhywiogaeth. Wrth symud ymlaen, mae'n holl bwysig parhau i feithrin dulliau cynhwysol i annog gweithgarwch corfforol rheolaidd ymhlith poblogaethau amrywiol, a thrwy hynny sicrhau'r manteision mwyaf posibl i les pawb.

Yn ystod trafodaethau grŵp ffocws, adroddodd myfyrwyr yn gyson eu bod wedi profi gwelliannau nodedig yn eu patrymau cysgu o ganlyniad i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol boreol. Mae'r cyfrifon uniongyrchol hyn yn tanlinellu manteision diriaethol gweithgaredd corfforol ar ansawdd cwsg. Mynegodd llawer o'r cyfranogwyr eu bod yn teimlo'n fwy gorffwysol ac wedi'u hadfywio ar ôl ymgorffori â gweithgaredd corfforol boreol yn eu harferion dyddiol. Priodolodd rhai'r gwelliant hwn i gylch cysgu-effro mwy rheoledig, tra nododd eraill leihad mewn anesmwythder yn ystod y nos a chynnydd cyffredinol mewn hyd cwsg. Yn ogystal, rhannodd cyfranogwyr eu bod yn teimlo'n fwy blinedig yn gorfforol erbyn amser gwely, a oedd yn hwyluso cwmpo i gysgu'n gyflymach a chael gorffwys dyfnach, mwy adferol. Mae'r mewnwelediadau ansoddol hyn yn amlygu rôl gwerthfawr gweithgaredd corfforol boreol wrth hyrwyddo arferion cysgu gwell ymhlith myfyrwyr, gan gyfrannu yn y pen draw at eu lles cyffredinol a'u perfformiad academaidd.

Trwy edrych a dadlau canlyniadau, canfyddiadau a thrafodaethau, i raddau, gall yr ymchwil yma fod y gam cyntaf i unigolion ifanc, ysgolion, chymunedau a llywodraethau i wynebu y stigma a'r cynnydd parhaus mewn achosion iechyd meddwl ymhlith pobl ifanc, yng Nghymru, y Deyrnas Unedig ac ar draws y byd. Mae'n amlwg yn y data, a'r ymchwil fod gweithgaredd corfforol boreol, yn bennaf, wedi fod o fudd i'r ffordd mae unigolion ifanc yn teimlo, ac amlygir hyn yn eu effaith ar les, ffocws a hwyliau. Canfyddwyd rhai cyfranogwyr eu bod nhw heb ystyried, cyn yr ymchwil, bod cymryd rhan mewn gweithgaredd(au) boreol yn medru cael cymaint o effaith ag y gafodd. Gwelwyd o'r ymchwil fod hyd yn oed ugain munud o weithgaredd corfforol boreol yn medru cael effaith bositif ar y ffordd mae unigolyn yn teimlo.

Roedd yr ymchwil yma hefyd wedi caniatáu gwrandawriad i unigolion ifanc a'u teimladau am yr ysgol, sut oeddent yn ymdopi, ac i ba raddau oedd yr ymchwil wedi helpu neu beidio. Gyda'r defnydd o holiaduron a grwpiau ffocws, galluogwyd mewnwelediad clir i'w teimladau.

Mae gan pob darn o ymchwil gyfyngiadau a gwendidau. Wrth ddadansoddi yr ymchwil yma, gellir dadlau mai'r cyfyngiad mwyaf oedd y math o gwestiynau a ddefnyddiwyd i'r grwpiau ffocws, sydd wedi'i atodi yn Atodiad 1.1. Dadleuir bod geirfa'r cwestiynau yn dangos bias. Mae hyn yn gyfyngiad ac yn wendid oherwydd efallai byddai ymatebion y cyfranogwyr yn fwy pendant pe byddai'r cwestiynau wedi'u geirio'n wahanol. Ar y llaw arall, pe byddai'r cyfranogwyr wedi teimlo bod yr ymchwil a'r gweithgareddau heb ddangos unrhyw effaith bositif ar eu lles, hwyl a ffocws, roedd cyfle iddynt anghytuno gyda'r cwestiynau a chynnig rhesymau

Er bod y data wedi dangos tueddiad clir a chryf yn effeithiau'r gweithgareddau boreol, mae'n bosib bod cyfyngder yn perthyn i'r amseriad a hyd y sesiynau. Trwy ddadlau bod yr ymchwil wedi digwydd dros 6 wythnos o hyd, 5 gwaith yr wythnos, byddai mwy o amser ar yr ymyrraeth wedi dangos canyddiadau posib dyfnach i'r cwestiwn ymchwil, yn ogystal â chanlyniadau gwahanol i'r grwpiau ffocws. Er nad yw hyn yn yn gyfyngiad mawr/neilltuol o ran yr ymchwil, gall fod yn ffactor i'w ystyried ar gyfer tro nesaf, pe bai ymchwil o'r un fath yn cael ei ail-wneud.

Er gwaetha'r bwch yn y llenyddiaeth ar gychwyn yr astudiaeth, ni lwydda yr ymchwil yma lenwi'r bwch yn llawn. Gyda hynny, gall ymchwil i'r dyfodol edrych ar iechyd meddwl – hwyliau, ffocws a lles yn yr ysgolion cynradd, neu hyd yn oed myfyrwyr prifysgol, a sut mae gweithgareddau boreol yn medru effeithio'u teimladau nhw. Ar y llaw arall, mae prinder ymchwil wedi ymddangos wrth edrych ar effaith gweithgareddau boreol ar oedolion, felly gall yr ymchwil yma cael ei ehangu i edrych ar oedolion o gymharu â bobl ifanc/ plant.

Er mwyn ehangu'r astudiaeth ac ymchwilio i effaith hirdymor gweithgaredd corfforol boreol ar hwyliau a ffocws, i'r dyfodol, gall yr astudiaeth ystyried sawl strategaeth wahanol i ehangu ar ganfyddiadau a chasgliadau:

Cyfnod Ymyrraeth Estynedig: Cynyddu hyd yr ymyriad trwy ymestyn y weithgaredd corfforol boreol. Er enghraifft, yn lle ychydig wythnosau, ystyried sawl mis neu hyd yn oed blwyddyn i asesu'r effeithiau parhaus dros gyfnod.

Asesiadau Dilynol: Cynnal asesiadau dilynol yn rheolaidd trwy gydol y cyfnod ymyrraeth estynedig i olrhain newidiadau mewn hwyliau a ffocws dros gyfnod. Rhydd hyn fewnwelediad i unrhyw fanteision cychwynnol o weithgarwch corfforol boreol yn parhau neu'n newid dros y tymor hir.

Grwpiau Cymharu Rheoledig: Cynnwys grwpiau rheoli nad ydynt yn cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol boreol nac yn cymryd rhan mewn gweithgareddau amgen i gymharu effeithiau hirdymor gweithgaredd corfforol boreol ar hwyliau a ffocws. Bydd hyn yn help i egluro a ellir priodoli unrhyw newidiadau i weithgaredd corfforol boreol.

Mesurau Amcan: Ymgorffori mesurau gwrthrychol megis profion gwybyddol, graddfeydd hwyliau, a dyfeisiau monitro cwsig i asesu hwyliau, ffocws, ac ansawdd cwsig yn fwy cynhwysfawr a chywir.

Monitro Cyfranogwyr: Annog cyfranogwyr i gadw dyddlyfrau neu gofnodion manwl o'u hwyliau, eu ffocws a'u patrymau cysgu trwy gydol y cyfnod ymyrraeth. Gall y data ansoddol hwn roi mewnwelediad ychwanegol i brofiadau unigol ac unrhyw amrywiadau dros amser.

Maint Sampl ac Amrywiaeth: Cynyddu maint sampl ac amrywiaeth y cyfranogwyr i wella cyffredinolrwydd canfyddiadau'r astudiaeth a sicrhau eu bod yn berthnasol i boblogaeth ehangach.

Astudiaethau hydredol: Ystyried cynnal astudiaethau hydredol sy'n olrhain cyfranogwyr dros gyfnod estynedig, gan ganiatáu ar gyfer archwilio newidiadau mewn hwyliau, ffocws, a newidynnau eraill dros amser.

Drwy roi'r strategaethau hyn ar waith, gellir cynnal astudiaeth mwy cynhwysfawr sy'n archwilio effeithiau parhaus gweithgarwch corfforol boreol ar hwyliau a ffocws, gan roi mewnwelediad gwerthfawr i fanteision hirdymor yr ymyrraeth hwn.

Wrth ystyried canfyddiadau, canlyniadau, awgrymiadau a thueddiadau yr ymchwil yma, mae un peth pellach i'w ystyried. Wrth edrych i'r dyfodol, pe bai athrawon ac/neu ysgolion cyfan yn dewis cynnal gweithgareddau corfforol yn foreol, dylid ystyried yn

ddwys pa weithgareddau i'w dewis. Yn dilyn y canfyddiadau, gwelir rhai gweithgareddau yn cael eu ffafrio gan ferched, yn yr un ffordd caiff gweithgareddau eraill eu ffafrio gan fechgyn. Doeth felly wrth ail-adrodd yr ymchwil, byddai sicrhau amrediad o weithgareddau a fyddai'n apelio at rhywiogaethau amrywiol.

I gloi, mae manteision gweithgaredd corfforol ar ffocws, hwyliau, a lles cyffredinol yn ddwfn ac wedi'u dogfennu'n dda. Mae cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol rheolaidd nid yn unig yn gwella swyddogaethau gwybyddol megis sylw a chanolbwyntio ond hefyd yn codi hwyliau'n sylweddol trwy hyrwyddo rhyddhad endorffinau a lleihau hormonau straen. Ar ben hynny, mae effaith gyfannol gweithgaredd corfforol yn ymestyn y tu hwnt i'r byd corfforol, gan feithrin ymdeimlad o gyflawniad, hunan-barch a lles cyffredinol. Trwy ymgorffori gweithgaredd corfforol yn ein harferion dyddiol, rydym yn grymuso ein hunain nid yn unig i optimeiddio ein hiechyd meddwl a chorfforol ond hefyd i fyw bywydau hapusach, mwy boddhaus.

I grynhoi, mae'r ymchwil hwn wedi tynnu sylw at ddylanwad dwys gweithgaredd corfforol ar les disgyblion ifanc. Trwy waith ymchwil a dadansoddi helaeth, gwelwyd bod cymryd rhan yn rheolaidd mewn gweithgaredd corfforol nid yn unig yn cyfrannu at iechyd corfforol, ond hefyd yn cael effaith gadarnhaol ar hwyliau, ffocws, a lles cyffredinol. Trwy integreiddio gweithgaredd corfforol i gwricwlwm yr ysgol a meithrin amgylchedd cefnogol sy'n annog symudiad a chyfranogiad gweithredol, gall addysgwyr rymuso disgyblion ifanc i ddatblygu arferion gydol oes sy'n hybu eu hiechyd corfforol a meddyliol. Cydnabyddir rôl hanfodol gweithgaredd corfforol wrth lunio datblygiad cyfannol dysgwyr ifanc, a dylid parhau i flaenoriaethu eu lles trwy ddarparu digon o gyfleoedd ar gyfer symud ac gweithgaredd corfforol o fewn amgylchedd ysgol.

Rhestr Gyfeiriadau

Abduh, B. and Tahar, M.M. (2018) "The effectiveness of Brain Gym and brain training intervention on working memory performance of student with learning disability," *Journal of ICSAR*, 2(2), pp. 105–111.

Angela, S., 2021-last update, How physical activity affects school performance. Available: <https://www.literacyplanet.com/blog/how-physical-activity-affects-school-performance/> [21 June, 2023].

Anggraini, T.W. and Mahmudi, A., 2022. Exploring the students' adversity quotient in online mathematics learning during the Covid-19 pandemic. *JRAMathEdu (Journal of Research and Advances in Mathematics Education)*, 6(3), pp. 221-238.

Ahmed, A.S., Sadeea, H. and Mahmood ul Hassan, S. (2020) 'The relationship of sports and physical activity to the academic achievement- A case of hearing-impaired children', *THE SKY-International Journal of Physical Education and Sports Sciences (IJPESS)*, (1), pp. 170–182. doi:10.51846/the-sky.v4i1.825.

Al-johani, R.M., 2021. Effect of physical activity on mental wellbeing among teachers of secondary school in Almadina city, Saudi Arabia. *PubMed Central*, 10(11), pp. 4264-4271.

Alise M., Teddlie C. (2010). A continuation of the paradigm wars? Prevalence rates of methodological approaches across the social/ behavioral sciences. *Journal of Mixed Methods Research*, 4, 103-126.

Anderson, A.N., Kennedy, H., Dewitt, P., Anderson, E. and Wamboldt, M.Z., 2014. Dance/movement therapy impacts mood states of adolescents in a psychiatric hospital. *The Arts in Psychotherapy*, 41(3), pp. 257-262.

Ashdown-Franks, G., Firth, J., Carney, R., Carvalho, A.F., Hallgren, M., Koyanagi, A., Rosenbaum, S., Schuch, F.B., Smith, I., Solmi, M., Vancampfort, D. and Stubbs, B., 2020. Exercise as Medicine for Mental and Substance Use Disorders: A Meta-review of the Benefits for Neuropsychiatric and Cognitive Outcomes. *Sports medicine (Auckland)*, 50(1), pp. 151-170.

Barile, N., 2018-last update, Exercise and the Brain: How Fitness Impacts Learning. Available: <https://www.wgu.edu/heyteach/article/exercise-and-brain-how-fitness-impacts-learning1801.html> [21 April, 2023].

Bell, S.L., Audrey, S., Gunnell, D., Cooper, A. and Campbell, R., 2019. The relationship between physical activity, mental wellbeing and symptoms of mental health disorder in adolescents: a cohort study. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, **16**(1), pp. 138.

Bell, S.L., Audrey, S., Gunnell, D., Cooper, A. and Campbell, R., 2019. *The relationship between physical activity, mental wellbeing and symptoms of mental health disorder in adolescents: a cohort study*. Springer Science and Business Media LLC.

Bellón, J.Á, 2024. Exercise for the treatment of depression. *BMJ (Online)*, **384**, pp. q320.

Bozdarav, J., Jones, B., Hussain, M.I. and Daskalakis, Z., 2022. Boxing as an Intervention in Mental Health: A Scoping Review. *American Journal of Lifestyle Medicine*, **5**(2), pp. 1-5.

Brain gym international® [BGI] (2014). Brain Gym International. Retrieved from <http://www.braingym.org> on April 13, 2014.

Brown, R., 2018. *Mental health and wellbeing provision in schools Review of published policies and information*.

Bryman, A. (2006). Paradigm peace and the implications for quality. *International Journal of Social Research Methodology*, **9**, 111–126. doi:10.1080/13645570600595280

Büssing, A., Michalsen, A., Khalsa, S.B.S., Telles, S. and Sherman, K.J., 2012. Effects of Yoga on Mental and Physical Health: A Short Summary of Reviews. *Evidence-based complementary and alternative medicine*, **2012**, pp. 165410-7.

Callaghan, A., Mccombe, G., Harrold, A., Mcmeel, C., Mills, G., Moore-Cherry, N. and CULLEN, W., 2021. The impact of green spaces on mental health in urban settings: a scoping review. *Journal of mental health (Abingdon, England)*, **30**(2), pp. 179-193.

Callaghan, P., 2004. Exercise: a neglected intervention in mental health care? *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, **11**(4), pp. 476-483.

Cook, H.D. and Kohl, H.W., 2013. *Educating the Student Body*. Washington D.C: National Academies Press (US).

Chin, R. and Lee, B.Y., 2008. *The first is a parametric test for a linear relationship between two variables, producing Pearson's correlation coefficient*. Foundations of Anesthesia (Second Edition), 2006: Science Direct.

Dos, R., 2022. Effect of yoga on academic performance in relation to stress. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, **7**(2), pp. 188-190.

Edwards, P.J., Roberts, I., Clarke, M.J., DiGuseppi, C., Wentz, R., Kwan, I., Cooper, R., Felix, L.M. and Pratap, S., 2009. Methods to increase response to postal and electronic questionnaires. *Cochrane database of systematic reviews*, (3).

Fata, U.H. and Amtonis, I., 2014. The Effect of Brain Gym to the Improvement of Cognitive Function. *Journal of Ners and Midwifery*, **1**(2), pp. 87-92.

Firth, J., Marx, W., Dash, S., Carney, R., Teasdale, S.B., Solmi, M., Stubbs, B., Schuch, F.B., Carvalho, A.F., Jacka, F. and Sarris, J., 2019. The Effects of Dietary Improvement on Symptoms of Depression and Anxiety: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Psychosomatic medicine*, **81**(3), pp. 265-280.

Ghosh, R., 2022. Need and importance of yoga in physical education and sports. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, **9**(5), pp. 28-30.

Gillham, B. (2015) *Developing a questionnaire*. 2nd edn. London, UK: Bloomsbury Academic.

Giri, V.N., 2023. Communication, Happiness, and Wellbeing - Chapter 19. Springer Nature Singapore, pp. 445-472.

Goldsmith, R.E., 2000. The_Focus_Group_Research_Handb. *The Service Industries Journal*, **20**(3), pp. 214.

Harvey, S.B., Øverland, S., Hatch, S.L., Wessely, S., Mykletun, A. and Hotopf, M., 2018. Exercise and the Prevention of Depression: Results of the HUNT Cohort Study. *The American journal of psychiatry*, **175**(1), pp. 28-36.

Haugen, T., Ommundsen, Y. and Seiler, S., 2013. The Relationship Between Physical Activity and Physical Self-Esteem in Adolescents: The Role of Physical Fitness Indices. *Pediatric exercise science*, **25**(1), pp. 138-153.

Hefferon, Kate & Mallery, Rebecca & Gay, Chloe & Elliott, Simeon. (2013). 'Leave all the troubles of the outside world': A qualitative study on the binary benefits of 'Boxercise' for individuals with mental health difficulties. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. 5(10)

Heidegger, M (2005). *Introduction to Phenomenological Research*. Bloomington: Indiana University Press.

Heinrich, A., Gagn, J., Viljanen, A., Levy, D.A., Ben-David, B. and Schneider, B.A., 2016. Effective communication as a fundamental aspect of active aging and well-being: paying attention to the challenges older adults face in noisy environments. *Social Inquiry into Well-Being*, **2**(1),.

Hodos, E., 2015. *WHAT IS BRAIN GYM®?* .

Hopf, C., 2004. Qualitative interviews: An overview. *A companion to qualitative research*, 203(8).

Hoskin, T., 2022. *Parametric and Nonparametric: Demystifying the Terms*. Mayo Clinic Department of Health Sciences.

Hyatt, K.J. (2007). Brain Gym®: Building stronger brains or wishful thinking? *Remedial and Special Education*, 28(2), 117-124.

Kroll, T. and Neri, M. (2009) "Designs for Mixed Methods Research," in *Mixed Methods Research for Nursing and the Health Sciences*. Hoboken, NJ: Wiley - Blackwell, pp. 31–48.

Lane, A.M. and Lovejoy, D.J., 2001. The effects of exercise on mood changes: the moderating effect of depressed mood. *Journal of sports medicine and physical fitness*, **41**(4), pp. 539-545.

Lane, A.M., Crone-grant, D. and Lane, H., 2002. Mood Changes following Exercise. *Perceptual and motor skills*, **94**(3), pp. 732-734.

Leach, C., Finning, K., Kerai, G. and Vizard, T., 2021. *Coronavirus and depression in adults, Great Britain: July to August 2021*.

Legault, L., Green-Demers, I. and Pelletier, L., 2006. Why Do High School Students Lack Motivation in the Classroom? Toward an Understanding of Academic Amotivation and the Role of Social Support. *Journal of educational psychology*, **98**(3), pp. 567-582.

Legault, L., Green-Demers, I. and Pelletier, L., 2006. Why Do High School Students Lack Motivation in the Classroom? Toward an Understanding of Academic Amotivation and the Role of Social Support. *Journal of educational psychology*, **98**(3), pp. 567-582.

Legey, S., Aquino, F., Lamego, M.K., Paes, F., Nardi, A.E., Neto, G.M., Mura, G., Sancassiani, F., Rocha, N., Murillo-rodriguez, E. and MACHADO, S., 2017. Relationship Among Physical Activity Level, Mood and Anxiety States and Quality of Life in Physical Education Students. *Clinical practice and epidemiology in mental health*, **13**(1), pp. 82-91.

Lotan, M., Merrick, J. and Carmeli, E., 2005. A review of physical activity and well-being. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, **17**(1), pp. 23-31.

Luan, X., Tian, X., Zhang, H., Huang, R., Li, N., Chen, P. and Wang, R., 2019. Exercise as a prescription for patients with various diseases. *Journal of Sport and Health Science*, **8**(5), pp.422-441.

Malina, M.A., Nørreklit, H.S.O. and Selto, F.H., 2011. Lessons learned: advantages and disadvantages of mixed method research. *Qualitative research in accounting and management*, **8**(1), pp. 59-71.

Mammen, G. and Faulkner, G., 2013. Physical Activity and the Prevention of Depression: A Systematic Review of Prospective Studies. *American journal of preventive medicine*, **45**(5), pp. 649-657.

Martinsen, E., 2009. Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. *Nordic Journal of Psychiatry*, 62(sup47), pp.25-29.

McKenzie, T. L., & Lounsbery, M. A. (2014). The pill not taken: Revisiting physical education teacher effectiveness in a public health context. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(3), 287–292.

MIND, (2017) *Mental health facts and statistics*. rep. London: MIND, pp. 1–5.

MIND, 2023-last update, Almost 20 million adults never speak about mental health – and it's set to get worse due to the cost-of-living crisis. Available: <https://www.mind.org.uk/news-campaigns/news/almost-20-million-adults-never-speak-about-mental-health-and-it-s-set-to-get-worse-due-to-the-cost-of-living-crisis/#:~:text=This%20research%20shows%20us%20that,are%20feeling%20and%20find%20support.> [5/03/, 2024].

Morgan, D. L. (2014). Integrating qualitative & quantitative methods. A pragmatic approach. Thousand Oaks, CA: Sage.

Mousavi gilani, S.R. and Dashipour, A., 2017. The Effects of Physical Activity on Self-Esteem: A Comparative Study. *International journal of high risk behaviors & addiction*, **6**(1),.

Muacevic, A. and Adler, J.R. (2022) "Influence of brain gym activities on sleep quality in moderate insomnia," *Cureus*, 14(9).

Muacevic, A. and Adler, J.R. (2022) "Influence of brain gym activities on sleep quality in moderate insomnia," *Cureus*, 14(9).

Murphy, J., Sweeney, M.R. and Mcgrane, B., 2020. Physical Activity and Sports Participation in Irish Adolescents and Associations with Anxiety, Depression and Mental Wellbeing. Findings from the Physical Activity and Wellbeing (Paws) Study. *Physical Activity and Health*, 4(1), pp. 107-119.

Netz, Y. and Lidor, R., 2010. Mood Alterations in Mindful Versus Aerobic Exercise Modes. *The Journal of Psychology*, (5), pp. 405-419.

Neubauer, B.E., Witkop, C.T. and Varpio, L., 2019. *How phenomenology can help us learn from the experiences of others*. Springer Science and Business Media LLC.

NEWBY, P. (2010). *Research methods for education*. Harlow, England, Pearson Education Ltd.

NHS, (2021) *Physical activity guidelines for adults aged 19 to 64, NHS choices*. NHS. Available at: <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-guidelines/physical-activity-guidelines-for-adults-aged-19-to-64/> (Accessed: April 5, 2023).

NHS, 2023. One in five children and young people had a probable mental disorder in 2023. *The Telegraph Online*.

Norris, E., Steen, T., Direito, A. and Stamatakis, E., 2020. Physically active lessons in schools and their impact on physical activity, educational, health and cognition outcomes: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Journals*, 54(14), pp. 826-838.

Ocampo, J. et al. (2017) "Effectiveness of Brain Gym Activities in Enhancing Writing Performance of Grade I Pupils," *Jurnal Pendidikan Sains Sosial dan Kemanusiaan*, 10(2).

Ocampo, J. et al. (2017) "Effectiveness of Brain Gym Activities in Enhancing Writing Performance of Grade I Pupils," *Jurnal Pendidikan Sains Sosial dan Kemanusiaan*, 10(2).

Oxford University, 2023-last update, Young people's mental health deteriorated at greater rate during the pandemic – major new study [05/03/, 2024].

Paluska, S. and Schwenk, T. (2012) "Physical activity and mental health: current concepts," *Sports Medicine*, 29, pp. 167–180.

Peluso, M.A. and Andrade, L.H. (2005) "Physical activity and mental health: The association between exercise and mood," *Clinics*, 60(1), pp. 61–70.

Peluso, M.A. and Andrade, L.H. (2005) "Physical activity and mental health: The association between exercise and mood," *Clinics*, 60(1), pp. 61–70.

Peluso, M.A.M. and Guerra De Andrade, L. H. S, 2005. Physical activity and mental health: The association between exercise and mood. *ScienceDirect*, **60**(1),.

Plindar, J., 2023-last update, Mental health statistics: 2023. Available: [https://championhealth.co.uk/insights/mental-health-statistics/#:~:text=60%25%20of%20employees%20are%20experiencing,mental%20health%20support%20\(Champion%20Health\)](https://championhealth.co.uk/insights/mental-health-statistics/#:~:text=60%25%20of%20employees%20are%20experiencing,mental%20health%20support%20(Champion%20Health)) [11th May, 2023].

Posner J., Polanczyk G.V. and Sonuga-Barke E. (2020) Attention-deficit hyperactivity disorder. *Lancet* **395**(10222), 450-462.

Pretty, J., 2006. The mental and physical health outcomes of green exercise. *Taylor and Francis Online*, **15**(5), pp. 319-337.

PHILLIPS, PJ, 2010-last update, Exercise in schools can help children pay attention in the classroom. Available: <https://www.abdn.ac.uk/news/3600/> [29th June, 2023].

Rahman, A. and Muktadir, M.G., 2021. SPSS: An Imperative Quantitative Data Analysis Tool for Social Science Research. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, **5**(10), pp. 300-302.

Ratey, J. J. (with Hagerman, E.). (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. New York, NY: Little, Brown.

Rebar, A.L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M.J. and Vandelanotte, C., 2015. A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health psychology review*, **9**(3), pp. 366-378.

Rocheleau, C., Webster, G.D., Bryan, A. and Frazier, J., 2004. Moderators of the relationship between exercise and mood changes: gender, exertion level, and workout duration. *Psychology and Health*, **19**(4), pp. 491-506.

S Schmitz, G. and Rowbotham, M., 2013. Development and Validation of a Student Self-efficacy Scale. *Journal of Nursing & Care*, **2**(1),.

S. glover, J. Burns, H. Butler and G. Patton, 1998. Social environments and the emotional wellbeing of young people. *Family matters (Melbourne, Vic.)*, (49), pp. 11-16.

Saunders, M., Lewis, P., & Thornhill, A. (2012) *Research methods for business students, International Journal of the History of Sport*. Pearson Education Limited.

Schaeffer, K., 2022, Apr 25,. In CDC survey, 37% of u.s. high school students report regular mental health struggles during covid-19. *States News Service*.

Schuch, F.B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P.B. and Stubbs, B., 2016. Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis adjusting for publication bias. *Journal of psychiatric research*, **77**, pp. 42-51.

Schwandt, T., 1994. Constructivist_Interpretivist_Approaches_to_Human_ , pp. 221-253.

Sexton, H., Søgaaard, A.J. and Olstad, R. (2001) "How are mood and exercise related? results from the Finnmark Study," *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, **36**(7), pp. 348–353.

Sharma, A., Madaan, V. and Petty, F.D., 2006. Exercise for Mental Health. *Primary care companion for CNS disorders*, **8**(2), pp. 106.

Silva, A.P., Prado, S., Scardovelli, T., Boschi, S., Campos, L. and Frère, A., 2015. Measurement of the Effect of Physical Exercise on the Concentration of Individuals with ADHD. **10**(3),.

Smith, D.T., Mouzon, D.M. and Elliott, M., 2018. Reviewing the Assumptions About Men's Mental Health: An Exploration of the Gender Binary. *American journal of men's health*, **12**(1), pp. 78-89.

Sousa, D. A. (2017). *How the brain learns (fifth edition)*. US: Corwin Press

Spaulding, L.S., Mostert, M.P., BEAM, A.P. (2010). Is Brain Gym® an effective educational intervention? *Exceptionality*, 18, 18-30.

Spengler, S. and Woll, A. (2013) "The more physically active, the healthier? the relationship between physical activity and health-related quality of life in adolescents: The momo study," *Journal of Physical Activity and Health*, 10(5), pp. 708–715. Available at: <https://doi.org/10.1123/jpah.10.5.708>.

Spitzer, U. and Hollmann, W., 2013. Experimental observations of the effects of physical exercise on attention, academic and prosocial performance in school settings. *Science Direct*, 2(1), pp. 1-6.

Spitzer, U.S. and Hollmann, W., 2013. Experimental observations of the effects of physical exercise on attention, academic and prosocial performance in school settings. *Trends in neuroscience and education*, 2(1), pp. 1-6.

Stănescu, M. and Vasile, L., 2014. Using Physical Exercises to Improve Mental Health. *Procedia, social and behavioral sciences*, 149, pp. 921-926.

Stephenson, J. (2009). Best Practices? Advice provided to teachers about the use of Brain Gym® in Australian schools. *Australian Journal of Education*, 53(2), 109-124.

Stokes, D. and Bergin, R., 2006. Methodology or "methodolatry"? An evaluation of focus groups and depth interviews. *Qualitative market research*, 9(1), pp. 26-37.

Stubbs, B., Vancampfort, D., Hallgren, M., Firth, J., Veronese, N., Solmi, M., Brand, S., Cordes, J., Malchow, B., Gerber, M., Schmitt, A., Correll, C.U., De Hert, M., Gaughran, F., Schneider, F., Kinnafick, F., Falkai, P., Möller, H. and Kahl, K.G., 2018. EPA guidance on physical activity as a treatment for severe mental illness: a meta-review of the evidence and Position Statement from the European Psychiatric Association (EPA), supported by the International Organization of Physical Therapists in Mental Health (IOPTMH). *European psychiatry*, 54, pp. 124-144.

Tran, K., 2024. MENTAL HEALTH IN SCHOOLS. *Harvard Model Congress*, , pp. 1-15.

Tymms, P.B., Curtis, S.E., Routen, A.C., Thomson, K.H., Bolden, D.S., Bock, S., Dunn, C.E., Cooper, A.R., Elliott, J.G., Moore, H.J., Summerbell, C.D., Tiffin, P.A. and Kasim, A.S., 2016. Clustered randomised controlled trial of two education

interventions designed to increase physical activity and well-being of secondary school students: the MOVE Project. *BMJ open*, **6**(1), pp. e009318.

The children's society, 2024-last update, I shouldn't give up just yet. Available: <https://www.childrenssociety.org.uk/what-we-do/our-work/well-being> [7 January, 2024].

Thomas, G., 2017. *How to Do Your Research Project: A Guide for Students*. Sage Publications.

Thomas, P.Y., 2010. *Chapter 4 Research Methodology and Design 4.1 Introduction*.

Ussher, M.H., Owen, C.G., Cook, D.G. and Whincup, P.H., 2007. The relationship between physical activity, sedentary behaviour and psychological wellbeing among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, **42**(10), pp. 851-856.

UT Southwestern Medical Center, 2011. Exercise can substitute effectively as second 'medication' for people with depression, study suggests. *ScienceDaily*. Available at: <https://www.sciencedaily.com/releases/2011/08/110824091522.htm> [Accessed September 1, 2022].

Vicary, S. A., Robbins, R. A., Calvo-Merino, B., & Stevens, C. J. (2014). Recognition of dance-like actions: Memory for static posture or dynamic movement?. *Memory & Cognition*, **42**(5), 755- 767.

Vizard, T., Sadler, K., Ford, T., Newlove-Delgado, T., Mcmanus, S., Marcheselli, F., Davis, J., Williams, T., Leach, C., Mandalia, D., Cartwright, C. and Thandi, S., 2020. *mhcyp_2020_rep_v2-2*.

Watson, A. and Kelso, G.L., 2014. The effect of brain gym® on academic engagement for children with developmental disabilities. *International Journal of Special Education*, **29**(2), pp. 1-9.

Watson, A., & Kelso, G. L. (2014). The Effect of Brain Gym® on Academic Engagement for Children with Developmental Disabilities. *International Journal of Special Education*, **29**(2), 75-83.

Watson, A., & Kelso, G. L. (2014). The Effect of Brain Gym® on Academic Engagement for Children with Developmental Disabilities. *International Journal of Special Education*, **29**(2), 75-83.

Woolf, B. and Edwards, P. (2021) "Does advance contact with research participants increase response to questionnaires: A systematic review and meta-analysis," *Does advance contact with research participants increase response to questionnaires: an updated systematic review and meta-analysis*, 21.

Yardley, L., & Bishop, F. (2008). Mixing qualitative and quantitative methods: A pragmatic approach. In C. Willig & W. Stainton Rogers (Eds.), *The Sage handbook of qualitative research in psychology* (pp. 352–369). London, UK: Sage.

Zajenkowski, M., Jankowski, K.S. and Kolata, D., 2015. Let's dance – feel better! Mood changes following dancing in different situations. *European Journal of Sport Science*, **15**(7), pp. 640-646.

Zhang, X., Zhu, W., Kang, S., Qiu, L., Lu, Z. and SUN, Y., 2020. Association between Physical Activity and Mood States of Children and Adolescents in Social Isolation during the COVID-19 Epidemic. *International journal of environmental research and public health*, **17**(20), pp. 7666.

Zubrick, SR., Silburn, SR., Gurrin, 1., Teoh, H., Sheperd, c., Carl- ton,]. & Lawrence, D. (1997), *Western Australian Child Health Survey: Education, Health and Competence*, Perth, WA: Australian Bureau of Statistics and the TVW Telethon Institute for Child Health Research.

Tablau a Ffigurau

TABL 1.1 – TABL YN DANGOS DADANSODDIAD O HOLIADURON.....	26
TABL 2.1: 1.....	38
TABL 2.2: 1.....	39
TABL 3.1 1.....	40
TABL 4.1: 1:TABL YN DANGOS FFOCWS YN Y GWERSI.....	41
FFIGWR 1.1: 1.....	42
FFIGWR 2.1: 1.....	43
TABL 5.1: 1.....	43
TABL 5.2: 1.....	44
TABL 5.3: 1.....	44
TABL 5.4: 1.....	45

Atodiadau

Atodiad 1.1: Holiadur yr astudiaeth

Holiadur - Lles, Hwyl a Ffocws

Mae angen i chi lenwi bob cwestiwn sydd yn yr holiadur hon os gwelwch yn dda.

1. Rhif Cyfranogwr/ Participant Number

2. Gweithgaredd

Bocsio

Cylched

Yoga

Dawns

Trafodaeth

3. Teimlaf yn barod i ffocysu ar gyfer fy ngwersi/ I feel ready to focus for my lessons.

0 - dim o gwbwl

1 - bach ond dim llawer

2 - mwy neu lai

3 - ydw

4 - yn bendant

4. Teimlaf yn barod i ddysgu/ I feel ready to learn

0 - dim o gwbwl

1 - bach ond dim llawer

2 - mwy neu lai

3 - ydw

4 - yn bendant

5. Edrychaf ymlaen at y diwrnod/ I look forward for the day

0 - dim o gwbwl

1 - bach ond dim llawer

2 - mwy neu lai

3 - ydw

4 - yn bendant

6. Rydw i'n teimlo'n ddiog/ I feel lazy

0 - dim o gwbwl

1 - bach ond dim llawer

2 - mwy neu lai

3 - ydw

4 - yn bendant

7. Rydw i'n teimlo fod yr ysgol yn wastraff amser/ I feel that school is a waste of my time

0 - dim o gwbwl

1 - bach ond dim llawer

2 - mwy neu lai

3 - ydw

4 - yn bendant

8. Teimlaf orbryder am y gwersi sydd gennai heddiw/ I feel anxious about the lessons I have today

0 - dim o gwbwl

1 - bach ond dim llawer

2 - mwy neu lai

3 - ydw

4 - yn bendant

9. Rwy'n barod i weithio'n galed yn fy ngwersi/ I feel ready to work hard in the lesson

0 - dim o gwbwl

1 - bach ond dim llawer

2 - mwy neu lai

3 - ydw

4 - yn bendant

10. Mae fy hwyl yn uchel tag at diwrnod yn yr ysgol/ My mood is high towards the day ahead

0 - dim o gwbwl

1 - bach ond dim llawer

2 - mwy neu lai

3 - ydw

4 - yn bendant

11. Mae'r ysgol yn bwysig i mi/ School is important to me

0 - dim o gwbwl

1 - bach ond dim llawer

- 2 - mwy neu lai
- 3 - ydw
- 4 - yn bendant

12. Teimlaf wedi ysgogi ar gyfer y diwrnod/ I feel motivated for the day ahead

- 0 - dim o gwbl
- 1 - bach ond dim llawer
- 2 - mwy neu lai
- 3 - ydw

- 4 - yn bendant

13. Mae fy lles meddyliol wedi cael budd/ My mental well-being has been benefitted.

- 0 - dim o gwbl
- 1 - bach ond dim llawer
- 2 - mwy neu lai
- 3 - ydw
- 4 - yn bendant

Atodiad 2:1: Cwestiynau Grwp Ffocws

1. Pa fath o weithgaredd boreol oedd wedi buddio lles, hwyl a ffocws fwyaf os o gwbl – gweithgaredd corfforol neu gweithgaredd di-orfforol a pham?
2. Pa weithgaredd corfforol boreol oeddech chi wedi mwynhau y fwyaf a cael y fwyaf budd? loga, dawn, bocsio neu ymarferion cylched?
3. “Wrth gymryd rhan yn y gweithgareddau corfforol, ym mha ffyrdd oedd eich lles (wellbeing) chi wedi buddio?”
4. “Os fydddech chi yn dewis un gweithgaredd i berfformio bob bore er mwyn buddio lles, ffocws a hwyl, pa weithgaredd fyddai a pham?”

Atodiad 3.1: Llythyr/ taflen wybodaeth a chaniatad rhieni/ gwarcheidwaid

21:3:2023

Annwyl Rhiant/ Gwarcheidwaid,

Fy enw yw Miss S.Evans ac eleni, dwi'n athrawes cofrestru i'ch plentyn yn Ysgol Gyfun Gymraeg _____. Dwi yng nghanol cwblhau fy nghwrs Meistr, gyda Phrifysgol Cymru y Drindod Dewi Sant ac rwyf wedi dechrau ar fy nhraethawd hir. Pwrpas y traethawd hir yw i ymchwilio i botensial effaith gweithgareddau corfforol boreol ar hwyl, lles a ffocws pobl ifanc gan edrych yn bennaf ar ddisgyblion ym mlwyddyn 7.

Dwi'n obeithiol i ofyn i aelodau o'm dosbarth cofrestru (eich plentyn) i fod yn rhan o'r astudiaeth er mwyn darganfod a ydy gweithgaredd corfforol yn medru cynyddu lles, hwyl a ffocws. Bydd eich plentyn yn derbyn Rhif ac mi fydd yn defnyddio'r Rhif yma wrth gofnodi barn fel bod y data a chesglir yn anhysbus. Y data bydd eich plentyn yn creu bydd ymateb i holiadur byr (tua 3 cwestiwn) cyn cychwyn gweithgaredd ac yn union ar ol gorffen gweithgaredd boreol. Hyderwn byddwn yn cynnal hyn tua tair gwaith yr wythnos yn ystod cyfnod cofrestri am tua fis, felly, ni fydd eich plentyn yn colli unrhyw gwersi wrth gymryd rhan yn yr astudiaeth hon. Byddwn hefyd yn gofyn i'ch plentyn cwblhau holiadur cyn cychwyn ac ar ddiwedd yr astudiaeth. Yna, ar ddiwedd y mis / pump wythnos o weithgareddau byddwn yn cwrdd gyda tua dau grwp ffocws o ddisgyblion y dosbarth cofrestru i gynnal cyfweiliadau ffocws i holi cwestiynau ychydig mwy penodol. Yma eto bydd eich plentyn yn defnyddio'r un Rhif wrth ymateb. Ar unrhyw adeg o'r ymchwil bydd hawl gyda'ch plentyn i adael ac / neu i hepgor gweithgaredd a geir yn rhan o'r astudiaeth yma. Cedwir yr holl ddata a chesglir o'r astudiaeth yma yn ddiogel mewn cwpwrdd a chlo fel bod yn breifat ac yn hollol gyfrinachol.

Mae'n ofynnol ac yn bwysig i ddilyn canllawiau moesegol wrth ymchwilio sy'n golygu bod rhaid derbyn caniatâd rhiant / gwarcheidwad cyn medru casglu barn eich plentyn. Felly, os rydych yn hapus i'ch plentyn i gymryd rhan yn yr astudiaeth yma bydden yn ddiolchgar petaech yn arwyddo'r slip isod a'i dychwelyd i'r ysgol (i mi) erbyn dydd Gwener, 31ain o Fawrth, 2023, os gwelwch yn dda. Bydd dim amheuan o gwbwl os na fyddwch chi'n hapus i'ch plentyn cymryd rhan.

Diolch o galon i chi am eich hamser i ddarllen y llythyr hon,

Yn gywir,

Miss Sara Evans.

Athrawes Cofrestru, Athrawes Addysg Gorfforol Ysgol Gyfun Gymraeg _____.

Llofnod y caniatad: _____ Dyddiad: _____

Enw eich plentyn: _____

Atodiad 4.1: Ffurflen Caniatad y Cyfranogwyr

FFURFLEN CANIATÂD CYFRANOGOL

Teitl y Prosiect: ARCHWILIO EFFAITH GWEITHGAREDDAU'R BORE AR HWYL, LLES A FFOCWS POBL IFANC.

Enw'r Ymchwilydd: Sara Wyn Evans

Rwy'n bwriadu cynllunio a pharatoi amrywiaeth o weithgareddau amrywiol hwyliog yn ystod cyfnodau cofrestru boreol. Byddaf yn anelu cynllunio ar gyfer tua mis o weithgareddau boreol i ddigwydd tua tair gwaith yr wythnos. Bydden yn hoffi eich cyfraniad i gymryd rhan yn y gweithgareddau ac yna i fynegu eich barn ar botensial effaith y gweithgareddau ar eich hwyl, lles a ffocws. Byddwch yn derbyn Rhif i ddefnyddio wrth fynegu barn – yn lle eich new. Bydd hyn yn cynorthwyo i gadw'ch barn yn gyfrinachol ac yn anhysbus.

Cyfranogwr i gwblhau'r adran hon:

Datganiad		
Rydw i wedi darllen a deall y gwybodaeth uchod am fwriad y posiect a sut bydda i'n cyfrannu ato.		
Rydw i yn deall fod ddim rhaid i mi gymryd rhan yn yr astudiaeth. Alla i dynnu nôl ar unrhyw bryd.		
Rwy'n cytuno bod rhaid i'r ymchwilydd defnyddio enw ffug wrth gasglu data oddi wrtho fi.		
Rwy'n cytuno i'r grŵp ffocws gael ei recordio ar dictaffon.		
Rwy'n cytuno i gymryd rhan yn yr astudiaeth yma ac rwy'n ymwybodol bod fy rhieni wedi rhoi caniatad hefyd.		

Llofnod y Cyfranogwr

Enw llawn y Cyfranogwr

Dyddiad

Llofnod y Ymchwilydd

Dyddiad

Pan fydd wedi'i gwblhau, 1 copi ar gyfer cyfranogwr ac 1 copi ar gyfer ffeil y safle ymchwilydd.